

YA PAGPAKAEN KA MGA BATA



**GARING KA PAGKATAO NGARO KA 4 NGA
KA BOLAN**

Magpasese ka lamang



4 NGARO KA 6 nga KA BOLAN

**Magpasese daw hatagan
ka legaw nga begas,
dinabek nga mga
nenges ken balateng**



**Maggamit ka geramay
nga losong pagdabek
ka nga makaen nga
isaket ka legaw ng
bata nga 6 ka bulan**



dinabek nga mani



**linata nga nga
balateng**



**anak na manek
daw gatas**



belinaw



**gelay nga
inlata**

Ya mga kabdes nagkina-
hanglan ka mga makaen
nga makaparig-en ka dege.



golay

begas



anak na
manek

karne

balateng

Ipadazen ya pagpakaen ka bata
iba ka pamilya 3 X 3
Hegasan ya teeng nga alima daw
ihatag ya teeng plate.



KON 6 DING KA BOLAN

Dazaw antaed ya gatas
hinanga ini:



Magkaen ka ini nga mga makaen:



Maginem ken naghigep ka 8 ngare ka
10 tasa nga sapa ken sabaw kada
aldaw. Ya 3 ka tasa ani ya gatas.



Magpasese daw mag-
pakaen ka legaw nga
sinaktan ka gatas.

Hasta isaket ka
legaw ini nga nga
makaen:



anak na
manek



balateng



gelay



karne

Lilia Castro (PMF)
1989
Mamanwa