



PASAL KAKAUN

Tausug

PASAL KAKAUN (***ABOUT FOOD***)

Siyulat hi
(Written by)

Irene U. Hassan

In nagguhit sin manga patta' hi
(Illustrated by)

Amancio R. Tapia



SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS, Inc.
PUBLISHERS
1981

Published
in cooperation with
Bureau of Elementary Education
and
Institute of National Language
of the
Ministry of Education and Culture
Manila, Philippines

Additional copies of this publication
are available from:

T.C.P.
P.O. Box 423
Greenhills, Metro
Manila, 2801

or

T.C.P.
Nasuli, Malaybalay
Bukidnon 8201

Tausug
Nutrition Book
26.20-181-4.35C 67.150PD-815005N
Printed in the Philippines
SIL Press

PAUNANG SALITA

Ang isang katangiang masasabi tungkol sa Pilipinas ay ang pagkakaroon nito ng iba't ibang pangkat etniko na nag-aangkin ng kani-kanilang wikang katutubo. Gayon man, ito'y hindi naging balakid sa pag-unlad ng bansa, bagkus nagpatibay pa nga sa pagbubuklod at pagkakaisa ng mga mamamayan tungo sa pagkakaroon ng isang diwang panlahat.

Ang aklat na ito ay isa sa serye ng ganitong uri ng mga babasahing inihahanda para sa higit na ikalilining ng mga kaalaman, kakayahan, kasanayan, pagpapahalaga at pagmamahala sa sariling wika ng mga mag-aaral.

Sinikap na malakipan ang aklat ng mga paksang inaaakalang magdudulot ng malaki at makabuluhang kapakinabangan sa mga gagamit nito. Sa paghahanda ng mga ito'y isinaalang-alang ang mga pangkalahatang layunin ng bansa. Isinaalang-alang din ang mga pangkasalukuyang pangangailangan ng mga mag-aaral sa pagpapalawak at pagpapayaman ng kanilang talasalitaan, paglinang ng kakayahang gumamit ng wikang gamitin at wastong pagsulat nito. May inilakip ding mga pagsasanay na inaaakalang makatutulong sa mabisang pag-aaral ng wika. Matitiyak na ganap na nilang natutuhan at nauunawaan ang wika kung ito'y buong katalinuhan na nilang natatalakay sa klase at naiugnay o nagagamit sa tunay na buhay.

Buong pagmamalaking inihahandog ng Ministri ng Edukasyon at Kultura ang aklat na ito taglay ang matapat na hangarin at mithiing lalo upang mapataas ang uri ng edukasyon para sa di marunong bumasa at sumulat sa pamamagitan ng pag-aaral ng kinagisnang wika. At inaasahan din sa gayon ang madaling pagkatuto ng wikang pambansa.

ONOFRE D. CORPUZ

Minister ng Edukasyon at Kultura

PREFACE

Pasal Kakaun (About Food)

The purposes of this book are to allow readers of the Tausug language to learn principles of good nutrition and to provide more reading material in Tausug in order to stimulate interest in reading. The Tausug language is native to Sulu province, but Tausug people can also be found in Tawitawi and Basilan provinces and in Zamboanga City.

In preparing this book, the author, Ms. Irene U. Hassan, used leaflets published by the Food and Nutrition Research Institute, National Science Development Board, Taft-Pedro Gil, Manila. Ms. Hassan acknowledges Mrs. Eugenia Fuller for encouraging her to write the book, Miss Lillian Underwood for checking it and making suggestions, and Mrs. Azucena Alih for making some helpful suggestions. The illustrations were drawn by Mr. Amancio R. Tapia. The Pilipino translation was made by Miss Neri Zamora. The book was written under the auspices of the Summer Institute of Linguistics.

The letters of the Tausug alphabet are the same as those of the national language except that e and o are not used in Tausug and j is used in Tausug. The glottal catch is symbolized in Tausug by an apostrophe everywhere except word-initially and intervocally. In those two places it is not symbolized. Vowel length is written as a line above the vowel.

Hatulan sin Luun

Gikap

- I - In Karayawan sin Kakaun
 ha Pamaranan sin Tau 1

- II - In Kakaun Kagunahan sin
 Babai Burus 3

- III - In Pagpakaun ha
 Bata'bata' Asibi' 10

- IV - In Pag'adjal sin Kakaun
 sin Bata'bata' 18

- V - Suntuan sin Kakaun sin
 Tau Maas 32

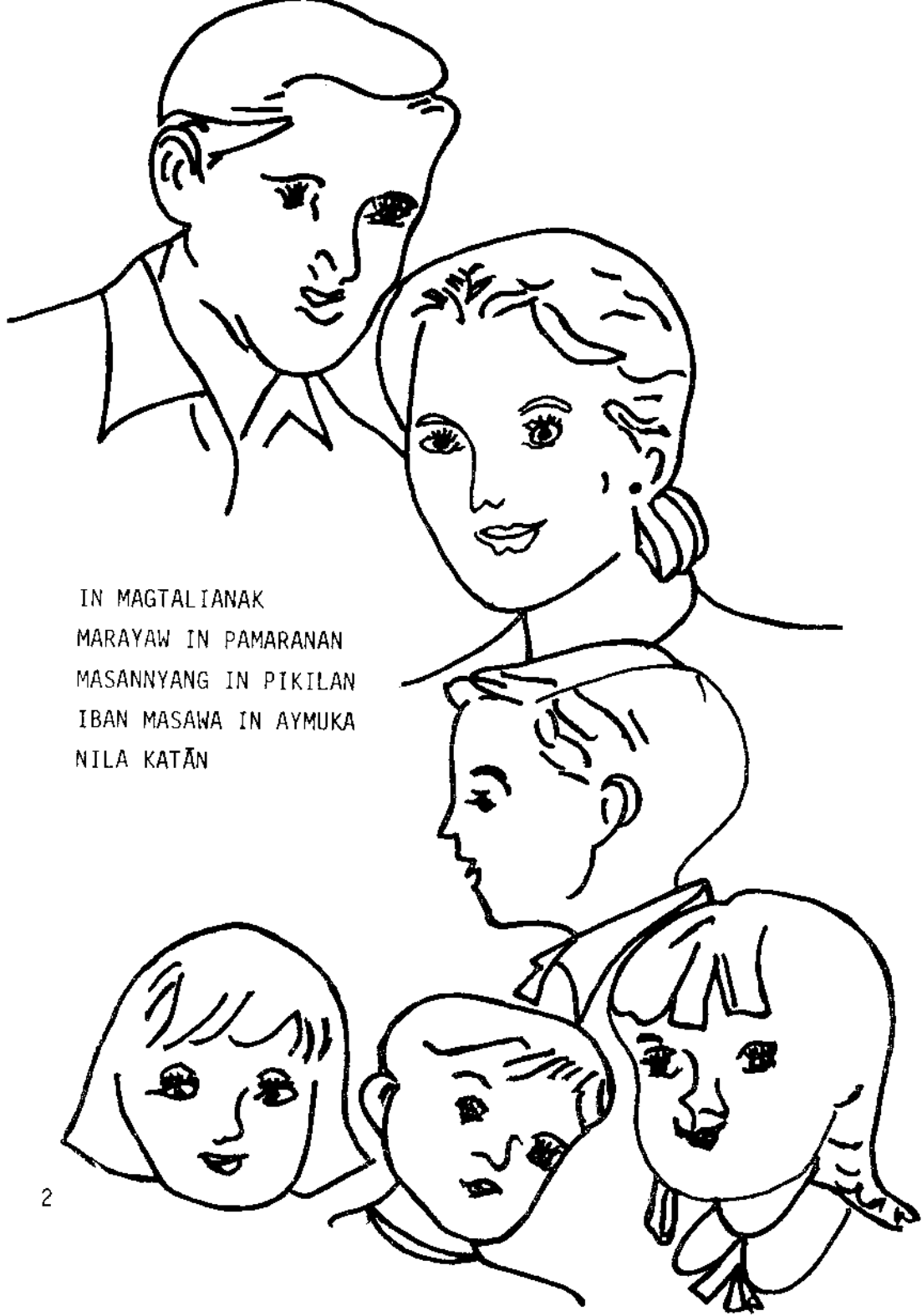
- VI - In Tū Tumpuk Kakaun 34

- VII - Manga Aturan sin Paglutu' 39

In Karayawan sin Kakaun
ha Pamaranan sin Tau

In kakaun kagunahan sin pamaranan pasai in kakaun amuna in biya' sapantun gasulina sin tarak; karna' in tarak di' manaw bang way gasulina niya. Damikkiyan, in tau di' mabuhi' bang way kakaun niya. Lāgi' in pamaranan sin hambuuk tau biya' da isab sin hambuuk makina, amu in di' dumagan marayaw bang kulang in manga panyap niya. Subay jukup in kakaun sin hambuuk tau ha supaya lumasig, kumusug iban dumayaw in pamaranan niya sambil na pa pamikil niya. Hangkan nawajib ha katān in mag'isbat iban magpajukup sin kakaun, amu in kagunahan sin pamaranan nila adlaw'adlaw.

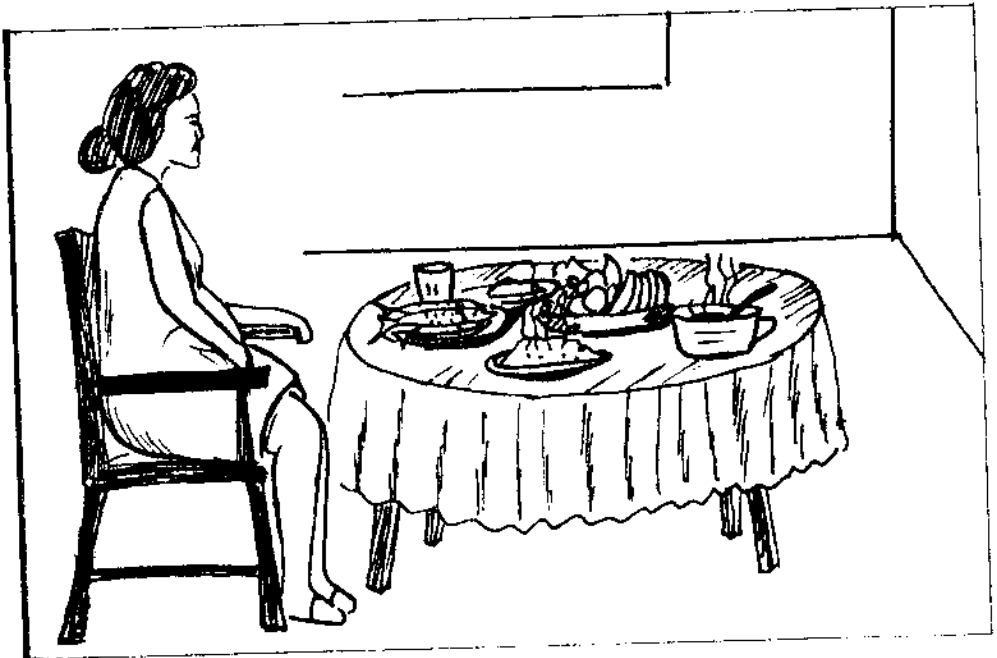
Na, in būk ini amuna in mamayta' kaniyu sin tū tumpuk kakaun amu in kagunahan sin pamaranan niyu. Iban di' niyu da isab kaingatan in manga kakaun amu in marayaw kaunun sin manga bata'bata' asibi', sin manga babai burus iban sin manga tau maas. Lāgi' awn da isab manga patumtum ha hal sin manga pagkaun, iban manga aturan sin manga paglutu'lutu' katagihan sin manga kababaihan.



IN MAGTALIANAK
MARAYAW IN PAMARANAN
MASANNYANG IN PIKILAN
IBAN MASAWA IN AYMUKA
NILA KATĀN

In Kakaun Kagunahan sin
Babai Burus

In babai burus subay mag'isbat tuud marayaw sin pagkaun niya. Subay siya kumaun mataud lamay biya' na sin ista', iklug, sapi' iban manuk; sayul biya' na sin kangkung, malunggay, pitsay iban kabasi', iban manga bungangkahuy hinug. Lāgi' bang marayaw iban jukup in kakaun sin babai burus bukun sadja isab pamaranan niya in dumayaw sampay na pa bata'bata' piyagbuburus niya. Hangkan in babai burus subay tuud di' magpasād sin pagkaun niya.



IN BABAI BURUS SUBAY KUMAUN MATAUD LAMAY,
SAYUL IBAN BUNGANGKAHUY

- AMINA: Mayta' kaw kimayug, Sulma?
- SULMA: Kimayug aku pasal sin pagpangiram ku.
- AMINA: Maunu na in lugay sin pagpangiram mu?
- SULMA: Awn na manga duwa bulan. Ampa hangkan da aku hātiku kimayug pasal wayruun baya' ku magkaun. Masuhul magsuka aku bang aku kumaun.
- AMINA: Ah, na subay kaw di' magpasād sin baran mu. Lugusa in baran mu kumaun, Sulma, pasal bang kaw di' kumaun marayaw, adakala' masakit kaw. Hikaruwa niya kumangi' in pamaranan sin bata'bata' piyagbuburus mu, pasal in kakaun makawa' niya amura in kakaun kiyakaun mu. Ampa ha bayta' sin manga duktul ha lawm sin tū bulan pagburus sin hambuuk babai amuna isab yan in waktu sin paghinang sin utuk sin bata'bata'. Na bang bukun jukup iban marayaw in kakaun sin ina', adakala' bukun isab marayaw in kahinang sin utuk sin bata'bata'.
- SULMA: Na, biya' diin in hikarayaw sin pagkaun ku bang hisuka ku sadja in unuunu makaun ku?
- AMINA: Ha supaya mu di' hisuka in kakaun kaunun mu subay inut'inut in kaagi mu kumaun. Bang kaw nanam sukahun na hundungi na in pagkaun mu. Sa' dumayaw mayan in parasahan

mu subay kaw kumaun na isab magbalik. Lugusa tuud in baran mu kumaun minsan wayruun baya' mu kumaun pasal amu in tumtuma bang kaw di' kumaun marayaw bukun sadja pamaranan mu in kumangi' sambil na isab in pamaranan sin bata'bata' piyagbuburus mu. Iban ha tungud sin kakaun amu in subay mu kaunun, in marayaw tuud kaunun mu amu in bugas bukun mati'mud in pagdu'gas atawa amu in pagtawagun "unpolished rice". Sabab in bugas ini marayaw tuud dayn ha bugas maputi'. Lāgi' marayaw tuud in bugas ini ha manga tau taga sakit biri-biri. Bang dumayaw na in napsu mu kumaun subay kaw kumaun mataud ista', sapi', iklug iban sin manga sayul biya' na sin manga kangkung, pitsay, malunggay, alugbati iban ugbus dahun panggi'.

SULMA: Ah, na mahunit sa yan. Pasal di' aku makagaus mami sapi' iban iklug adlaw'adlaw.

AMINA: Na, bukun da isab subay kaw adlaw'adlaw kumaun sapi' iban iklug. Minsan dakuman makaruwa atawa makaminsan ha lawm hangka pitu. Sumagawa' bang isab way na tuud dapat hipami sapi' iban iklug, na makajari

kaw kumaun batung hidjaw, bins, sayul
batung, batung larut, munggu iban sin manga
sayul nasabbut ku haynduun iban manga
bungangkahuy. In manga ini biya' da sin
sapi' in hikarihil nila karayawan ha
pamaranan sin tau. Iban marayaw da isab
bang kaw minum manga baytamin.

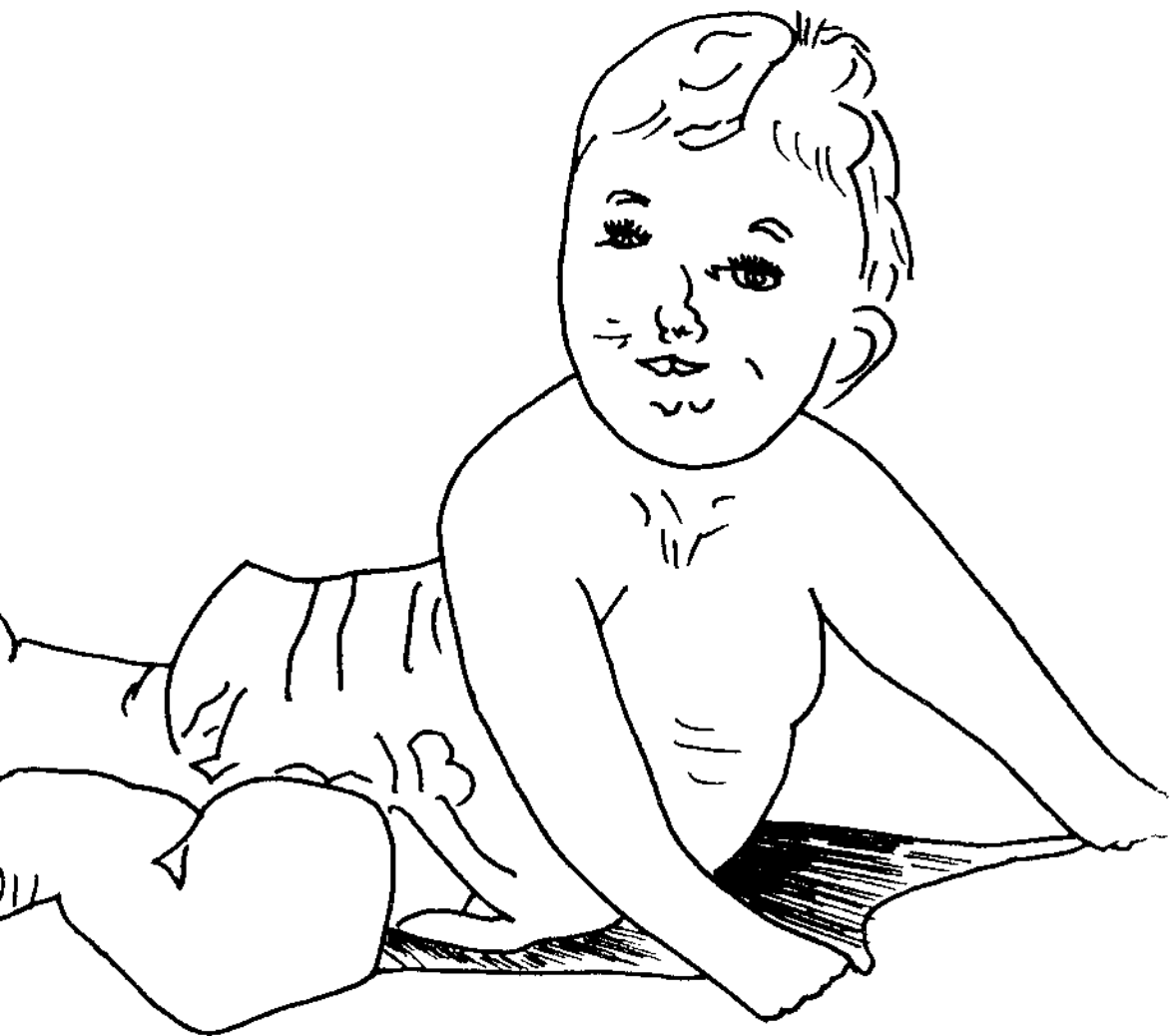
SULMA: Laung nila makatambuk kunu' in baytamin ha
bata'bata' piyagbuburus.

AMINA: Ah, bukun yan bunnal. In makatambuk ha
bata'bata' bang mataud in kaunun makaun
sin ina'. In baytamin amu in makarihil
kusug ha bata'bata'. Hangkan ayaw da kaw
kumaun tuud mataud kaunun. Sagawa' basag
kaw kumaun lamay, sayul iban bungangkahuy.

PATUMTUM HA BABAI BURUS:

- 1) In babai burus pagbiribirihun pasal sin
kulang siya ha kakaun taga baytamin B₁.
- 2) Ayaw magkahagad sin bang in babai burus
kumaun sayng kambal umanak isab siya
kambal. In yan wayruun kasabunnalan niya
laung sin manga duktu.
- 3) Kamawmuhan in kakaun pangiraman sin manga
babai bukun amu in kakaun kagunahan sin
pamaranan nila iban sin bata'bata'

piyagbuburus nila. In kakaun biya' ha ini
minsan nila di' kaunun di' da makamula sin
pamaranan nila atawa sin bata'bata'
piyagbuburus nila.



- AMINA: Uy! Ka'nu kaw nag'anak, Sulma?
- SULMA: Awn na manga tungkapitu bihaun.
- AMINA: Timambuk kaw iban malasig na in pamaranan mu yan.
- SULMA: Huun sa. Sagawa' bang hātiku aku wala' nagkahagad sin hindu' mu kaku' maray' di' da dumayaw in pamaranan ku. Magkasakitan da aku biya' sin pag'anak ku ha anak ku magulang. Ampa in pag'anak ku bihaun kiyaluhayan tuud aku iban wala' limamma in baran ku pag'ubus ku nag'anak.
- AMINA: Na, kaingatan mu hangkan da dimayaw in pamaranan mu iban wala' kaw limamma pag'ubus mu nag'anak pasal marayaw iban jukup in kakaun mu amu in kagunahan sin pamaranan mu. Hangkan na in manga babai burus subay tuud kumaun marayaw sin manga jukup kakaun kagunahan sin pamaranan nila.
- SULMA: Bunna! tuud in bayta' mu pasal kiyapamintangan ku na ha baran ku. Hangkan magsarangsukul tuud aku sin biyaytaan mu aku. Iban sampay da isab in anak ku marayaw tuud isab in pamaranan niya.

SUNTUAN SIN KAKAUN SIN BABAI BURUS

MAHINAAT

liyandang'landang tahay	1/4	sawan
diyara' iklug	1	
kaunun	1 1/2	sawan
gatas	1	basu

PAMAHUNPAHUN SIN MATAAS SUGA

juwalan pangg'i' bagun	5-10	kahuya'
iban suka' pula	1	suru' asibi'

MATAAS SUGA

sabaw imbaw iban dahun	1	pinggan sabaw
malunggay	1	sawan unud imbaw
piritu ista' tulay	1	ista' tulay dakula'
kamatis hinug		dakula' kamatis

PAMAHUNPAHUN SIN MAHAPUN

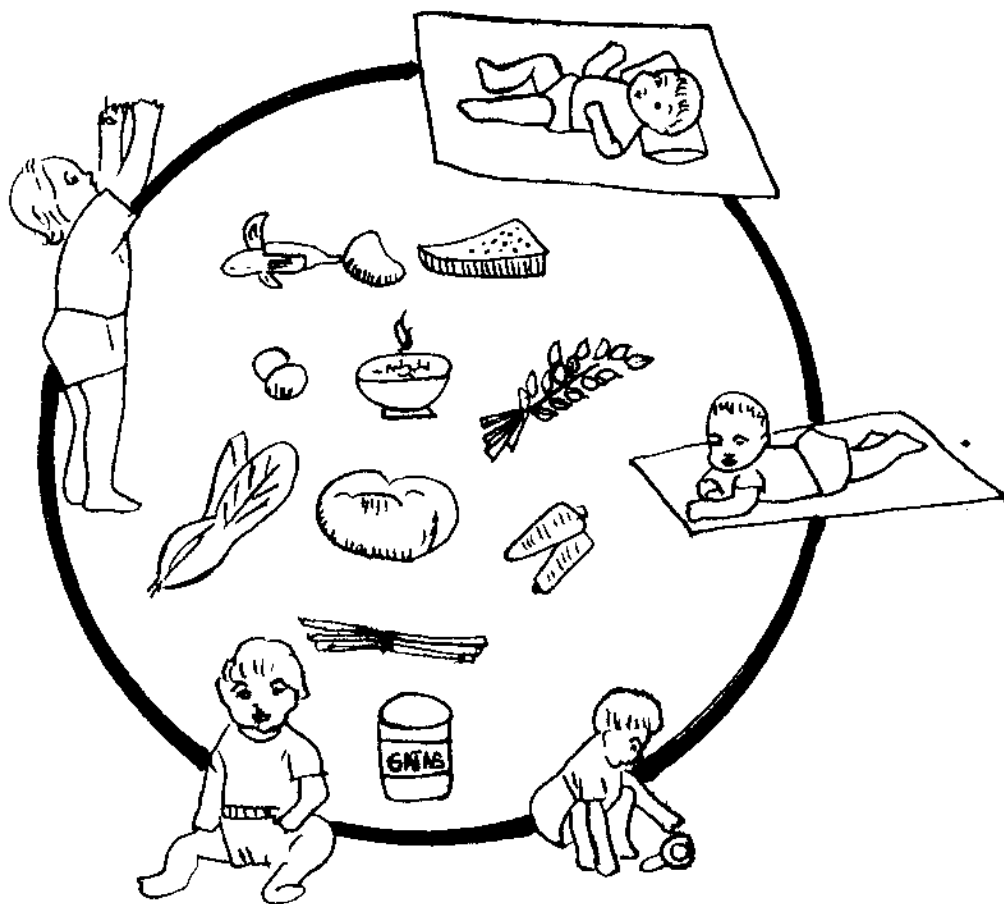
batung larut iyaman	1/2	sawan piyapaisan na
---------------------	-----	---------------------

DŪM

tiyula' ista'/manuk	1	pinggan (atawa minsan makalabi)
kangkung	} (hila mud ha tiyula')	1 sawan kangkung
sayul batung		1 sawan sayul batung
asam/kamatis		
kaunun	1	sawan iban tunga'
kapaya hinug	1	huya'

PAMAHUNPAHUN SIN DŪM

gatas taga suka'	1	basu iban 3 suru' asibi' suka'
------------------	---	--------------------------------



IN PAGPAKAUN HA BATA'BATA' ASIBI'

In dayaw pamaranan sin bata'bata' kaingatan dayn ha dayaw sin pagpakaun kaniya. Bang marayaw iban jukup in kakaun sin bata'bata' hangkaray' da siya sumulig. Lāgi' makusug iban malasig in

pamaranan niya iban mahang siya pagtapuan sakit.
Hangkan isbatun marayaw in pagpakaun ha bata'bata'
sibi'sibi'.

FATIMA: Minang, makakugkug tuud in anak mu ini iban
in katatambuk. Pilay bulan na ini?

ARMINA: Iyampa sa yan limay bulan.

FATIMA: Ay, na bunnal kaw! Māyu' malaggu' in anak
mu ini dayn sin anak sin taymanghud ku hi
Karsum. Malayngkan, masuuk na pituy bulan
in anak niya. Unu ta' in gatas hipagpaduru'
mu ha anak mu ini, Minang?

ARMINA: Kāku' sa yan magduru' pasal laung sin manga
duktul labi marayaw in gatas sin ina' dayn
sin manga gatas pagbihun ha tinda, bang
wayruun da sakit sin ina'.

FATIMA: Ah, na bunnal kaw! Ampa in anak hi Karsum
yaun ha kassa' piyadururu'. Ampa daran
yaun mag'intaw'intaw'. Malayngkan wayruun
dugaing pagkaunun dayn sin gatas.

ARMINA: Na, maray' hātiku dayn ha kassa' duruan.
Kaingatan mu in kassa' duruan subay
paglagaun pasal adakala' kiyatapuan sin
pikut atawa unuunu na lummi' in kassa'
duruan, na, maduru' sin bata'bata' in
kagaw. Atawa isab yan masuhul pagkalupahan

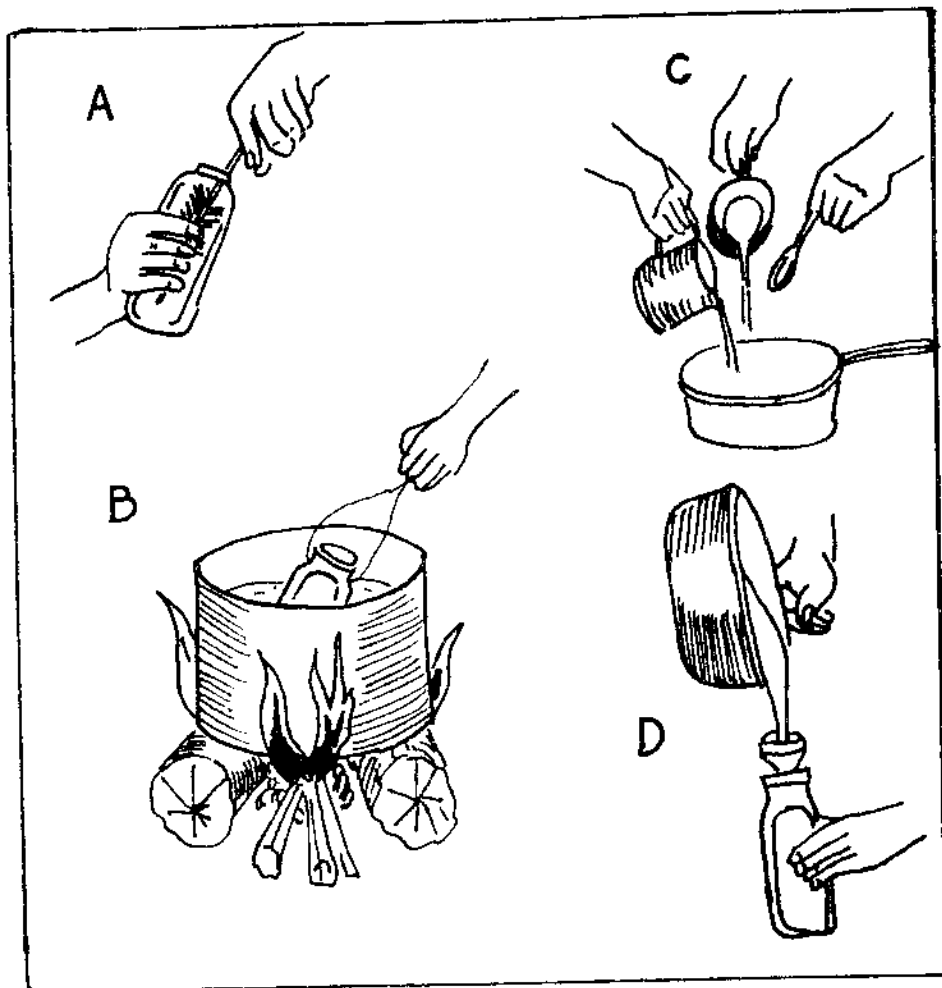
magtuy hugasan in kassa' duruan pag'ubus pagduruan. Na mahu' na ba'llus in kassa'. Ampa minsan hugasan sin tubig iban sabun di' da maig in bahu' niya. Subay da lagaun. Iban bang maghinang gatas subay tubig mapasu'. Layn sambung unu ta' in gatas hipagpaduru' hi Karsum ha anak niya?

FATIMA: Gatas mapit in hipagpaduru' niya ha anak niya. Mayta'?

ARMINA: Ah, na baytai hi Karsum bukun marayaw hipaduru' ha bata'bata' in gatas mapit pasal mataud tuud in sukal niya iban kulang da in baytamin niya.

FATIMA: Na, unu in gatas marayaw duruun sin bata'bata'?

ARMINA: Na, biya' na sin kiyabayta' ku kaymu in gatas sin ina' amuna tuud in labi awla marayaw duruun sin bata'bata'. Sagawa' bang ha pikil hi Karsum kaluhayan siya magpaduru' ha kassa' na, in marayaw hipaduru' niya ha anak niya gatas budbud.



- A - lunglungan marayaw in kassa' duruan iban sin supun
- B - lagaun manga 30 minit in manga kassa' duruan
- C - timplahun in gatas, hangkatiyu' sukal iban tubig piyasu' ha hambuuk tasa dakula'
- D - hisalin in timpla gatas pa kassa' duruan

FATIMA: Unuhun mu in kabasi' liyuludjat mu yan?

ARMINA: Hilamud ku ha biyugbug hi Utu'.

FATIMA: Bat pagpakaunun mu hati kabasi' in anak mu!
Marayaw di' pagsakitan tiyan.

ARMINA: Di' siya pagsakitan tiyan sin kabasi'.
Kaingatan mu bukun bunnal in bayta' sin in
kabasi' makasakit tiyan ha bata'bata'.

FATIMA: Ka'nu mu tiyagnaan pagpakaunun biya' hayan
in anak mu?

ARMINA: Duway bulan pa hi Utu' ha guwa' pagpakaunun
ku na siya tubig mistang. Naabut man siya
upat bulan paglamuran ku na in mistang niya
pula'pula sin iklug iyaman atawa masuhul
unud sin ista' tiyula' gigisgis manahut.
Iban awn adlaw pagpakaunun ku siya sayul
biya' na sin dahun kangkung, pitsay iban
malunggay. Ludjatludjatun ku ampa ku
hilamud ha mistang niya. Pagpakaunun ku
da isab siya manga bungangkahuy biya' na
sin sayng, kapaya, mangga iban abukadu
hinug liyuludjatludjat.

FATIMA: Laung nila isab kalugun kunu' in bata'bata'
bang pakaunun ista'.

ARMINA: Ay, ayaw na kaw tuud magkahagad sin manga
bissara yan. In bata'bata' pagkalugun
dayn ha lummi', makaun niya, amu in

makaagad ha pagkaun niya. Hangkan subay in katān kapannyapan paghinangan iban pagpakaunan ha bata'bata' subay malanu'. Iban subay da isab malanu' in lima sin maghinang sin pagkaun.

FATIMA: Na, bunnal kaw! Ampa in hi Karsum yaun hambuukbuuk gatas in kakaun sin anak. Sin ta'kisa yaun siyulayan niya piyakaun biyugbug in anak niya. Hipagluwa' sadja.

ARMINA: Na, subay bihaini in kaagi niya magpakaun ha bata'bata' sin unuunu na kakaun amu in iyampa niya kakinaman. (1) Munamuna, bang in bata'bata' hiyahapdi' subay di' magtuy paduruun gatas. Sa' pakaunun magtuy sin kakaun amu in iyampa niya kakinaman. (2) Hikaruwa niya, subay ha tagnaan tiyu'tiyu' in hipakaun ha bata'bata'. Dugangan dakuman bang in bata'bata' masūb na kumaun sin kakaun yan. (3) Hikatū niya, subay in bata'bata' di' paglugusun bang di' mabaya' kumaun. Tagaran na ha dumayaw in atay niya. Pasal awn yan bata'bata' bang niya iyampa kakinaman in kakaun hiluwa' niya. Sagawa' subay di' hundungan in pagpakaun kaniya. Subay balikan sampay bayaan na siya kumaun.

(4) Hikaupat niya, subay pagganti'gantian in kakaun sin bata'bata' pasal in sila yan biya' da isab sin tau maas pagsumuhun bang hangkaginis da in kakaun. Iban subay da isab jukup in ginisan sin kakaun sin bata'bata' amu in kagunahan sin pamaranan niya biya' na sin bugas, iklug, gatas, sayul, sapi', ista' iban manga bungangkahuy.

FATIMA: Na, hangkan da hātiku yaun bukun matambuk iban bukun masulig in anak hi Karsum pasal amuna hambuukbuuk gatas in kakaun sin anak niya.

ARMINA: Bunnal na sa in kagunahan tuud sin bata'bata' in gatas, sagawa' bukun sadja gatas in kakaun kagunahan sin pamaranan niya. Ampa bang bukun jukup in kakaun sin bata'bata' makuil in pagsulig niya iban bukun marayaw in pamaranan niya. Lāgi' maluhay siya pagtapuan sakit.

FATIMA: Na, unu ta' in biya' dagbus bubuk yan liyamud mu ha biyugbug?

ARMINA: Piyatay tahay sa ini līgang ubus ampa ku pīpis piyapinu. Amuna ini in ganti' ista' hipaglamud ku ha biyugbug sin anak ku.

FATIMA: Na, bunnal kaw! Iyampa ku yan kiyaingatan! Hindui kunu' aku atawa in dayaw niya

sulatan na kaku' in kaagi mu maghinang sin
kakaun sin anak mu ha supaya ku hikapakita'
kan Karsum.



IN GATAS SIN INA' IN
LABI AWLA MARAYAW
DURUUN SIN BATA'BATA'

In Pag'adja! sin Kakaun sin Bata'bata'

1) BIYUGBUG BUGAS IBAN BINS (hipakaun ha bata'bata'
2-6 bulan in umul)

In manga kagunahan:

bins matahay	2 suru' asibi'
bugas	2 suru' asibi'
tubig	1 basu
gatas buddud atawa ista' tahay pipipis	1 suru' asibi'
suka! pula	1 suru' asibi'

In kaagi sin paghinang:

- a) Magtapung sin bins matahay iban bugas.
(Biya' ha ini in pagtapung sin bins.
Pabukalun ha tubig in bins manga 30 minit,
ubus ampa patahayun ha suga. Na, pag'ubus
yadtu bayuhun papinuhun. Bang in bins di'
tumahay tuud ha suga, subay sanglagun ha
kaha', sa' subay bukun makusug in laga sin
kayu, ha supaya mapinu in tapung. Na,
ubus ampa hitaw' ha tataw'an sauban marayaw
ampa di' sūrun hangin.)
- b) Pag'ubus papaglamugayun in tapung bugas
iban bins lamuran hangkatiyu' tubig.
- k) Magpabuka! tubig, ubus ampa hiyulug in
tapung bins iban bugas. Subay daran
giyagawgaw ha supaya di' tumugas.

- d) Hilamud in sukal iban gatas budbud atawa amu in ista' tahay pipipis (in paghinang sin ista' tahay pipipis manjari piyatay tahay ampa ligangun. Ubus ampa bayuhun papinuhun.)
- i) Ubus ampa lutuun manga hangpu' taglima minit sampay mabiya' biyugbug. Ganapan tubig ha supaya di' tumugas.
- g) Subay mapasu' pa hipakaun ha bata'bata'.

2) BIYUGBUG BUGAS LIYALAMURAN MUNGGU IBAN MALUNGGAY
(hipakaun ha bata'bata' 2-6 bulan in umu1)

In manga kagunahan:

munggu	2	suru' asibi'
bugas	2	suru' asibi'
dahun malunggay	1/2	basu
tubig	2	basu

In kaagi sin paghinang:

- a) Lagaun in munggu iban tugnaun in bugas manga 30 minit. Paglutu' sin munggu iban kaunun ludjatludjatun. Ha supaya bukun mawgay in paglaga' sin munggu subay haguman naa manga pilang kajam ampa lagaun.
- b) Pabukalun ha tubig in dahun malunggay hangkaray' sadja, ubus ampa pipisun hilamud ha munggu iban kaunun.

- k) Bang in pakaunun bata'bata' umul duwa pa unum bulan in kakaun ini subay sāun. Sa' bang in bata'bata' manga pitu pa siyam bulan na minsan di' sāun, sa' subay ludjaton marayaw.
- d) Subay mapasu' pa hipakaun ha bata'bata'.

3) BIYUGBUG PANGGI' BAGUN IBAN BATUNG HIDJAW
(hipakaun ha bata'bata' 2-9 bulan in umul)

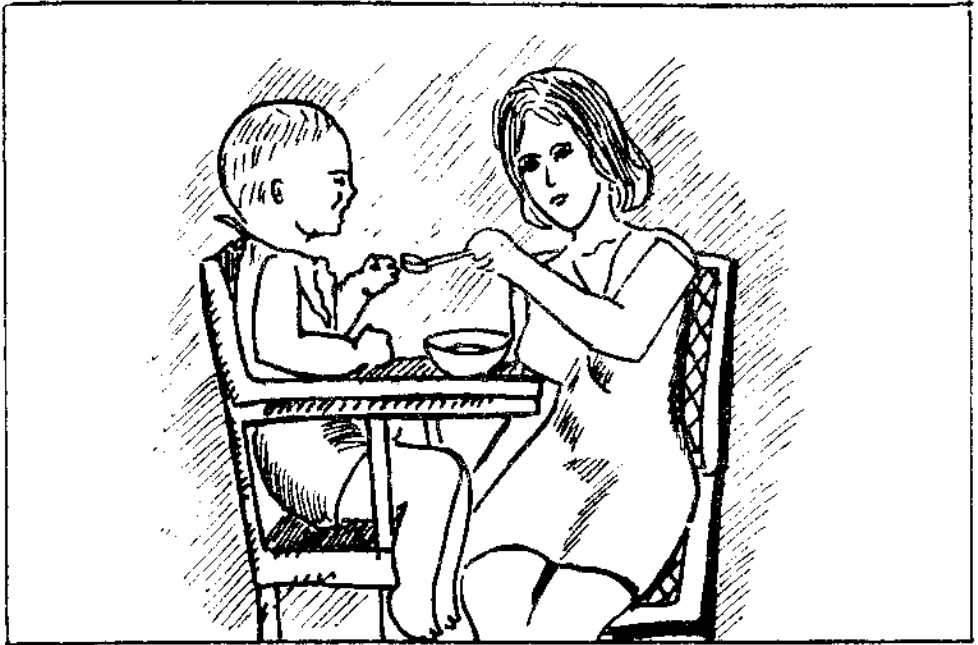
In manga kagunahan:

panggi' bagun	2 suru' asibi'
batung hidjaw	2 suru' asibi'
gatas buddud	1 suru' dakula'
sukal	1 suru' dakula'
tubig	1 basu

In kaagi sin paghinang:

- a) lagaun in batung hidjaw sampay lumunuk 30 minit, pag'ubus ampa ludjaton.
- b) Amanun in panggi' bagun sampay lumunuk (10-20 minit), paisan ampa ludjaton.
- k) Lamugayun in liyuludjat batung hidjaw iban panggi' bagun.
- d) Lamugayun in sukal, gatas iban tubig ampa hila mud pa liyuludjat batung hidjaw iban panggi' bagun. Ubus ampa lutuun manga 5 minit (subay bukun makusug in laga sin kayu).

1) Subay mapasu' pa hipakaun ha bata'bata'.



PAKAUNUN MARAYAW IBAN HA WAKTU IN BATA'BATA'
HA SUPAYA DUMAYAW IN BARAN IBAN SUMULIG MASIGLA'

4) BIYUGBUG BINS IBAN SAYUL

In manga kagunahan

panggi' bagun (liyuludjat)	2	suru' asibi'
dahun kangkung/pitsay	1/4	basu
bins matahay	2	suru' dakula'
tubig	1 1/2	basu
asin	1/2	suru' asibi'
gatas buddud/ista' tahay		
pipipis	1	suru' dakula'

In kaagi sin paghinang:

- a) Lagaun in batung hidjaw sampay lumunuk (1/2-1 jam), ubus ampa ludjatun.
- b) Amanun in panggì' bagun sampay lumunuk (10-20 minit), paisan ampa ludjatun.
- k) Pabukalun ha tubig in dahun kangkung atawa pitsay butangan hangkatiyu' asin. Ubus ampa ludjatun.
- d) Lamugayun in katān panyap ini ubus ampa sāun (bang bata'bata' pakaunun 2-6 bulan in umul).
- i) Tunawn in gatas buddud ha tunga' basu tubig, ubus ampa lutuun manga lima minit. Gawgawun ha supaya di' tumugas.
- g) Subay mapasu' pa hipakaun ha bata'bata'.

5) BATUNG LIYULUDJAT

In kagunahan:

batung larut piyapaisan na 1/4 basu

In kaagi sin paghinang:

- a) Sanglagun in batung larut manga tunga' jam. Subay di' patutungun. Atawa mami sadja batung siyanglag ha tinda.
- b) Igan in kulisap sin batung.
- k) Bayuhun palumbutun in batung. Manghugas

sin lima ubus ampa kumpulun biya' laggu'
iklug in batung liyumbut.

d) Hipakaun ha bata'bata' labi unum bulan in
hangka kumpul batung liyulumbut.

i) Bang magpakaun ha bata'bata' way pa unum
bulan in umul subay in batung liyulumbut
papaglamurun iban sin sayng sulay badju
liyuludjat.

PATUMTUM:

Bang di' maubus sin bata'bata' in batung
liyulumbut hitaw' ha pagbubutangan amu in taga
saub mahugut. Ayaw mami sin batung liyulumbut
asal atawa "peanut butter" ha tinda hipakaun ha
bata'bata' pasal bukun marayaw ha bata'bata'.

6) PIYATAY TAHAY BUDBUD

In kagunahan:

piyatay tiyatahay 1 sawan

In kaagi sin paghinang:

Ligangun in hangka sawan piyatay tahay ma
manga 20-30 minit sampay tumigang. In kayu
subay bukun tuud mapasu'. Ubus ampa bayuhun
papinuhun. Ubus ampa ayakun. Bayuhun
magbalik in bukun pa mapinu. Hitaw' ha kassa'
matahay iban malanu'. Marayaw ini hila mud ha
mistang, biyugbug atawa ha sabaw.

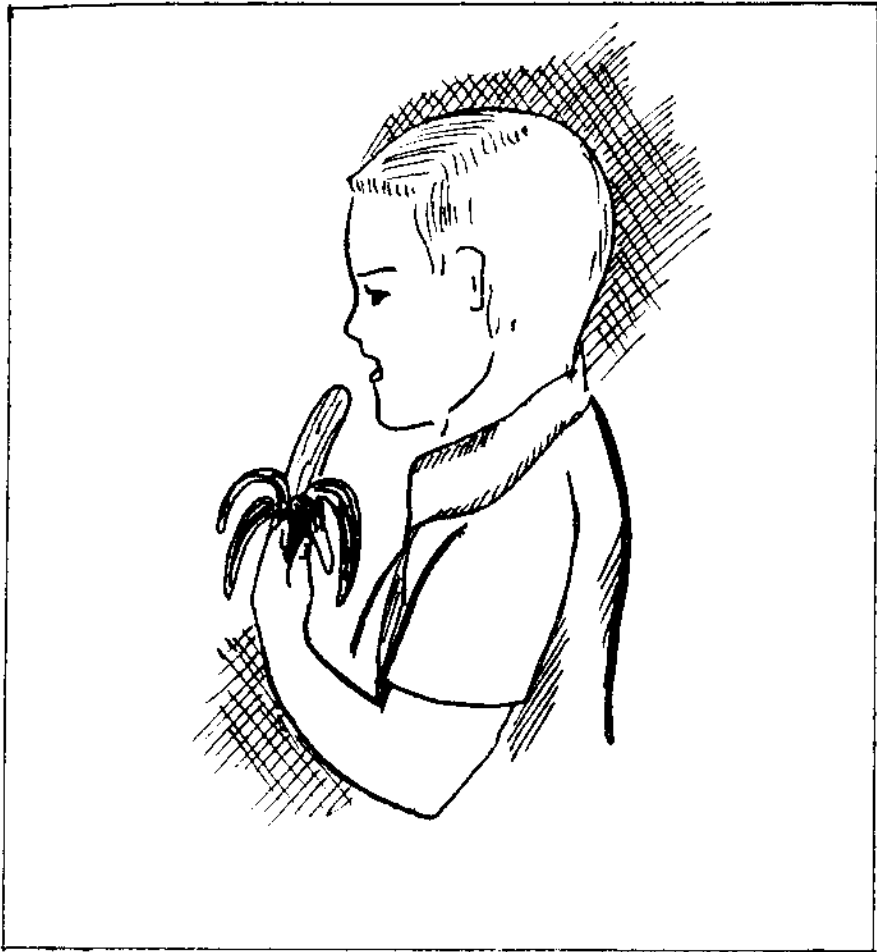


ANARUN IN BATA'BATA' MAGSUNGIT SIN BARAN NIYA

Suntuan Sin Kakaun Sin Bata'bata'

Waktu	Umur sin Bata'bata'		
	' 2-6 bulan	' 7-9 bulan	' 10-12 bulan
MAHINAAT			
mistang pula'pula iklug atawa ista' gigīs	1/2 pinggan 1/2	1 pinggan 1 katibuukan sin iklug	1 1/2 pinggan 1 katibuukan sin iklug
MATAAS SUGA			
mistang/ biyugbug munggu/dahun sayul ista'/manuk kapaya, mangga, sayng sulay badju	1/2 lāy 2 T*(liyuludjat) 1 T (gigīs) 4 T (liyuludjat)	1 lāy 4 T 1 1/2 T 6 T	1 1/2 lāy 6 T 2 T 8 T
DŪM			
panggi' bagun ista' tahay pīpis	2 T (liyuludjat) 1/2 T	3 T 1 T	4 T 2 T

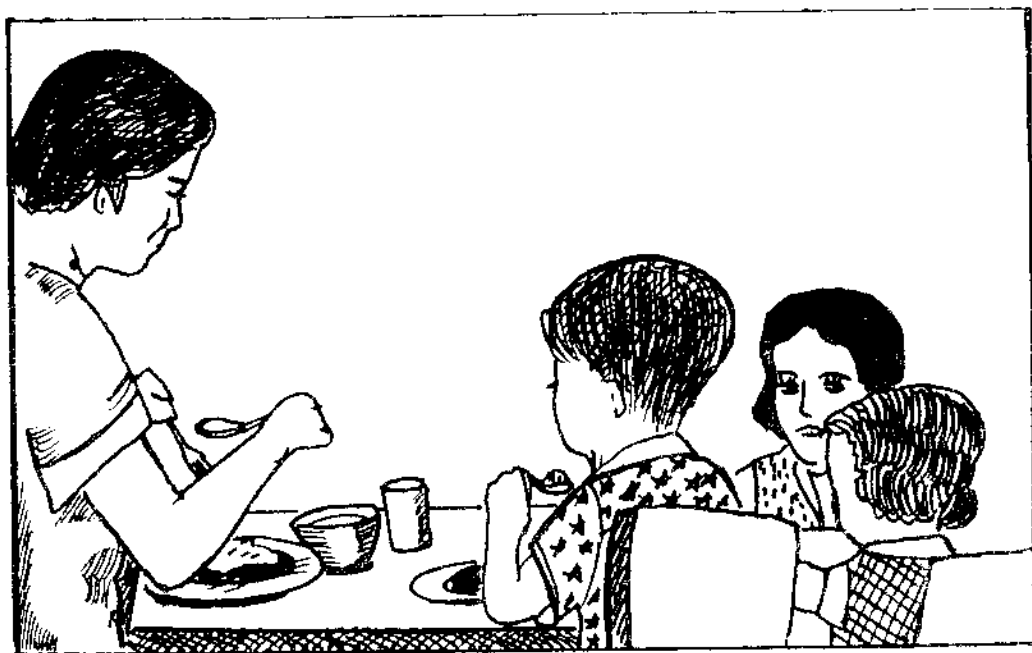
*T - suru' dakula'



PAKAUNUN ADLAW'ADLAW BUNGANGKAHUY HINUG
IN MANGA BATA' SABAB LABI IN KARAYAWAN
HIKARIHIL HA PAMARANAN NILA DAYN SIN
MANGA KINDI

MINUM GATAS ADLAW'ADLAW

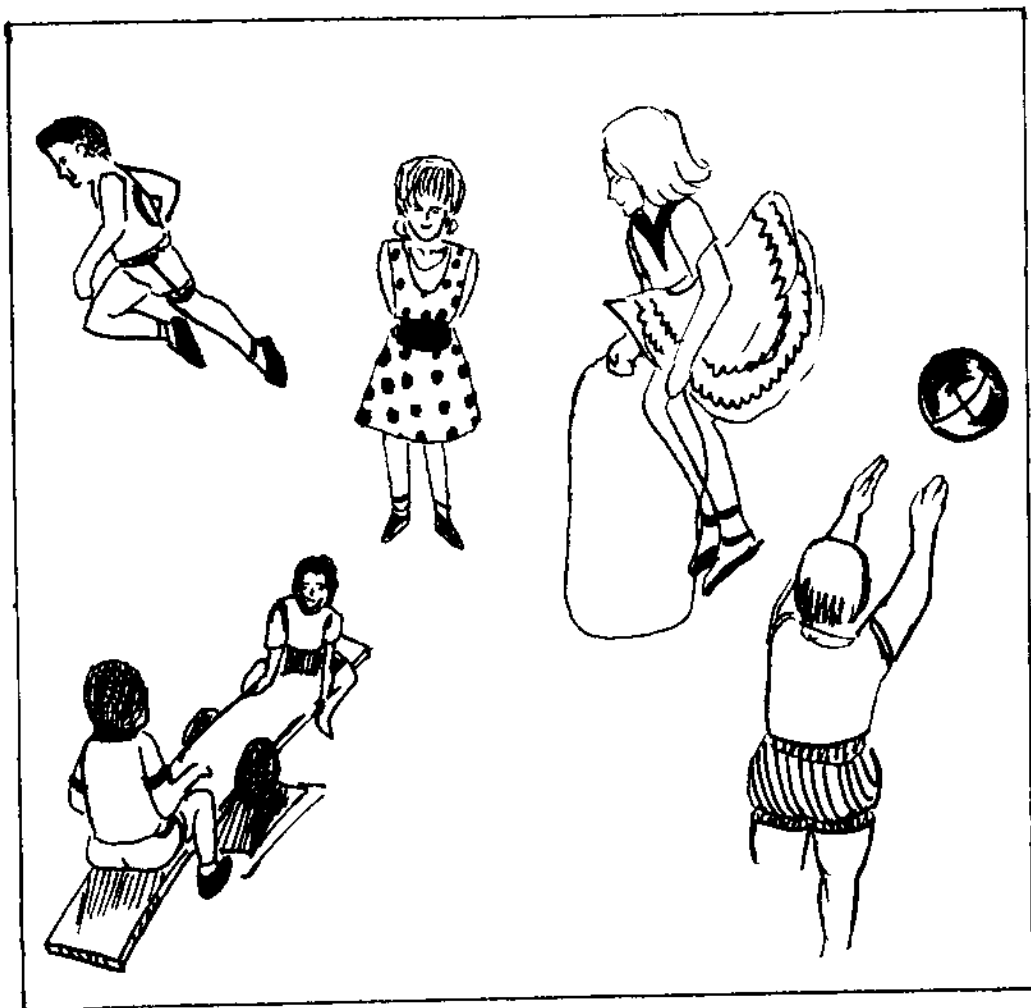
- in manga bata'bata' subay minum gatas adlaw'adlaw ha supaya masigla' sumulig.
- in babai burus subay minum gatas ha supaya dumayaw in baran sin bata'bata' piyagbuburus niya.
- in babai ba'gu nag'anak subay minum gatas ha supaya manghinguli' masigla' in pamaranan niya iban makatigda' sin gatas niya.
- in manga tau maas subay da isab minum gatas ha supaya dumayaw in pamaranan nila.



MARAYAW MAGDUNGAN MAGKAUN IN MAGTALIANAK

UNU IN KARAYAWAN SIN GATAS HA PAMARANAN SIN TAU:

1. Makapakusug sin manga bukug
iban ipun.
2. Makapasulig ha manga bata'
masigla'.
3. Hangkaray' makapauli' ha manga
tau nasasakit.
4. Makapalasisig sin pamaranan.
5. Makapa'gang sin pagkumpul sin
dugu'.
6. Makarayaw sin pangita'.
7. Makalanu' sin ginpaison.
8. Makaparayaw sin napsu kumaun.
9. Makatabang ha pagtunaw sin
kakaun.
10. Makatabang magpahundung sin
pagkuba'kuba/paghanggaw.



IN MANGA BATA' JUKUP HA PAGKAUN MALASIG
IN PAMARANAN IBAN BUKUN SAKITAN

PATUMTUM HA HAL SIN PAGKAUN:

1. Minum walu pa hangpu' basu tubig ha lawm sin hangka adlaw ha supaya matunaw marayaw in unuunu na nakaun.
2. Kumaun sin manga sayul iban bungangkahuy amu in ba'gu piyusu' pasal mataud in baytamin niya.
3. Kumaun sin manga sayul amu in magaddung pa tuud in dahun iban sin manga bungangkahuy amu in biyaning na sin kahinug pasal mataud in baytamin niya.
4. Hugasan muna in sayul ampa huyaun.
5. Subay di' pugaun in manga sayul biya' na sin paliya' iban subay di' hihagum ha tubig.
6. Bang maglutu' unuunu na kakaun subay sauban iban bang sayul subay di' palutuun tuud.
7. Bang maghuya' sayul subay bukun manahut tuud.

I - MANGA KAKAUN MAKATAMBUK SIN PAMARANAN:

kaunun

tinapay

gandum

mantikilya

panggi'

gata'

sayng

bangbang

lana

layagan



MANGA KAKAUN MAKATAMBUK SIN PAMARANAN

SUNTUAN SIN KAKAUN SIN MANGA TAU MAAS

	AHAD	ISNIN	SALASA
PAG'INUM MAHINAAT	diyaral iklug tinapay ti/kahawa	ista' paksiyu kaunun siyanglag ti/kahawa	ista' tiyapa kaunun siyanglag ti/kahawa
PAMAHUNPAHUN SIN MAHINAAT	kusinta' ti butangan kalamundin	panggi' bagun iyaman ti butangan kalamundin	tinapay atawa bangbang tubig pisang
PAGKAUN MATAAS SUGA	tiyula' manuk butangan kapaya bulak iban dahun lara kaunun sayng	sapi' sabawan butangan sayul kaunun pisang	ista' tiyula' butangan agbus panggi' bagun kaunun timun
PAMAHUNPAHUN SIN MAHAPUN	iyaman sayng ti/kahawa	juwalan ti/kahawa	apam ti/kahawa
PAGKAUN SIN DGM	ista' tiyula' kangkung giyuling kaunun kapaya hinug	ista' piritu pitsay iban kabasi' giyuling kaunun kapaya hinug	sapi' sabawan butangan batung hidjaw' kaunun abukadu iban gatas
INUMUN HA SUNG MATUG	gatas	gatas	gatas

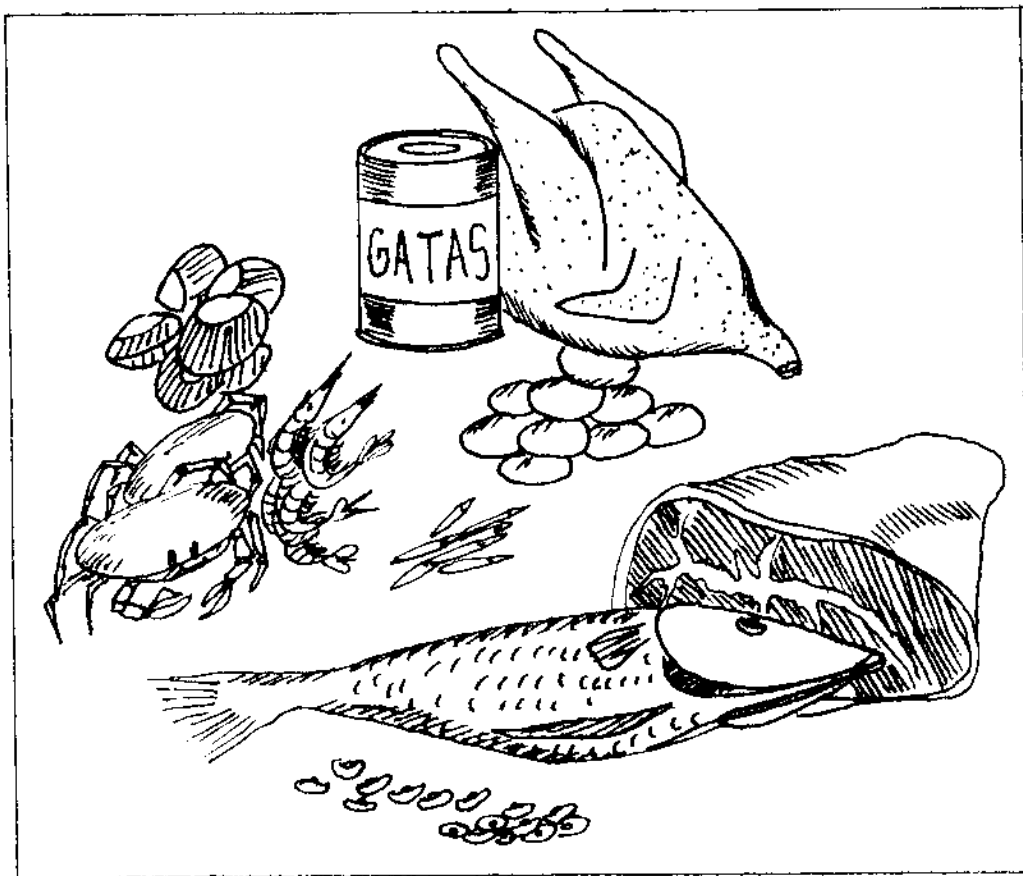
ALBAA	HAMMIS	JUMAAT	SABTU'
biyugbug ista' piritu	iklug iyaman tinapay	tinapay iban chis	sapi' kaunun
ti/kahawa	ti/kahawa	ti/kahawa	ti/kahawa
sindul	mamun tubig pisang	bungangkahuy gatas	juwalan panggi' bagun
ista' tiyapa kangkung giyuling kaunun kapaya hinug	ista' piritu kabasi' gataan kaunun sayng	ista' tiyula' talum giyuling kaunun bungangkahuy (ha musim)	panagatun sabawan butangan dahun malunggay sapi' piritu kaunun bungangkahuy
bangbang ti/kahawa	suman kahawa	putuputu ti	sindul
manuk butangan sutanghun pitsay kaunun salikaya'	ista' piritu kagang iyaman sayul giyuling kaunun labanus	ista' paksiyu paliya' giyuling kaunun bungangkahuy (ha musim)	ista' tiyula' butangan kangkung/pitsay kaunun sayng
gatas	gatas	gatas	gatas



BANG MANABU' AYAW MALUPA MAMI SAYUL
IBAN MANGA BUNGANGKAHUY

II - MANGA KAKAUN MAKAPAKUSUG SIN PAMARANAN :

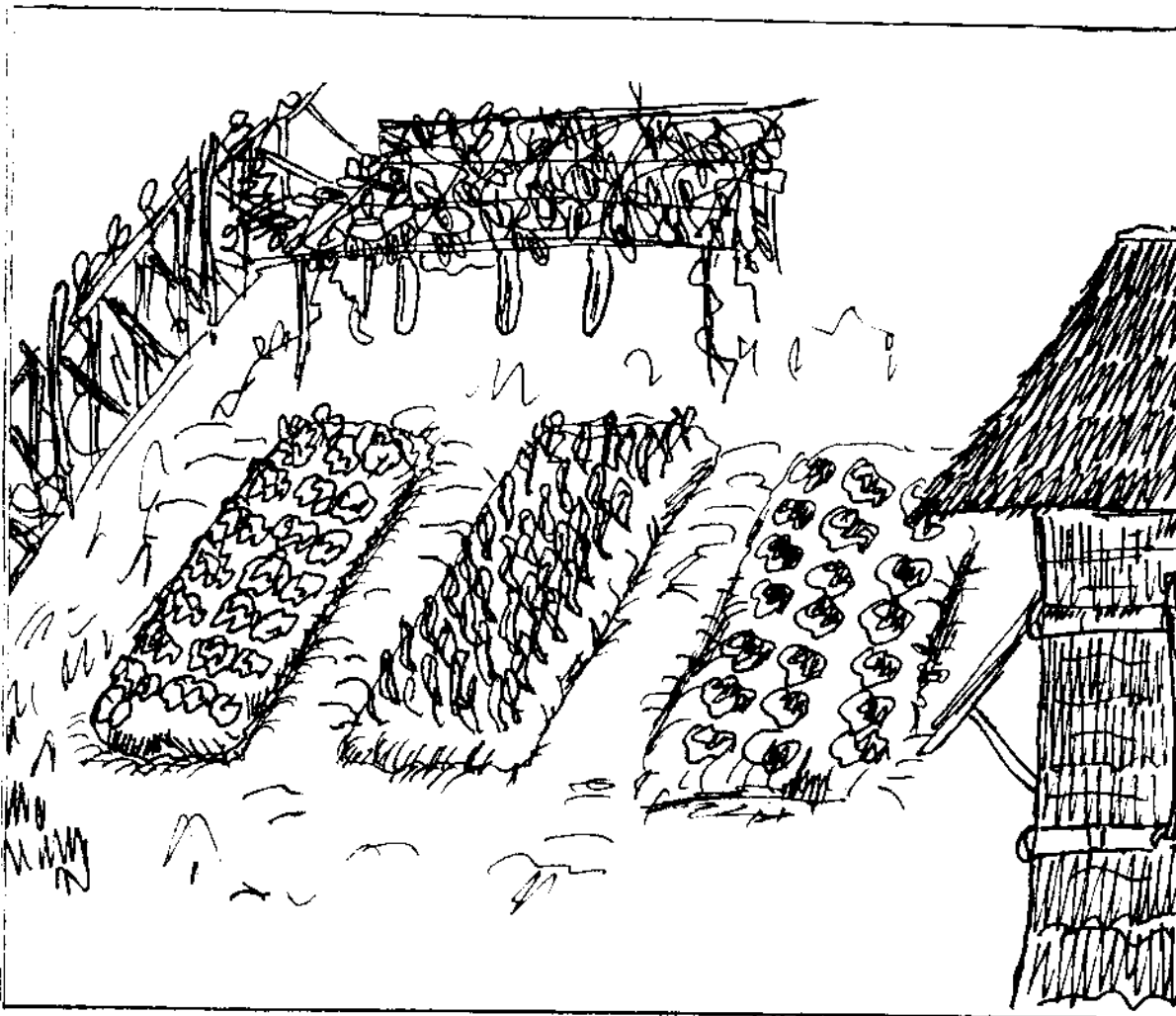
sapi'	gatas
manuk	batung hidjaw
iklug	batung larut
panagatun	atay sapi'
ista'	kagang



MANGA KAKAUN MAKAPAKUSUG SIN PAMARANAN

PATUMTUM PASAL SIN HIKARAYAW SIN PAGKAUN:

1. Kumaun sin ginisan kakaun adlaw'adlaw sabab bukun sadja hambuuk kakaun in kagunahan sin pamaranan.
2. Bat dumayaw in pamaranan kumaun sin jukup kakaun kagunahan sin baran adlaw'adlaw.
3. Hugasan naa muna in lima sabunan, ampa maglutu' atawa kumaun. Manghugas da isab sin lima pag'ubus mangjamban.
4. Mag'ipat manga manuk, kambing iban sapi' ha supaya makakaun iklug iban makainum gatas adlaw'adlaw iban da isab ha supaya awn pangawaan sin hipami sin manga kaibanan kakaun kagunahan sin pamaranan.
5. Magtanum manga sayul biya' na sin manga kangkung, sayul batung, pitsay, paliya' iban panggi' ha halaman sin bay niyu. Magtanum da isab manga bungangkahuy biya' na sin manga kapaya, sayng, pisang iban biyabas.



MAGTANUM MANGA SAYUL HA HALAMAN BAY
BAT MAKAKAUN SAYUL ADLAW'ADLAW

MANGA ATURAN SIN PAGLUTU'

ADUBU MANUK

In manga kagunahan:

- 1 manuk sarang'sarang in laggu'
- 1/2 tasa suka'
- 10 bigi bawang puti' (pipisun)
asin
maysa
dahun halu'halu'
lana lahing
- 2 tasa tubig

In paglutu':

- 1) Pag'ubus igan in bulbul sin manuk, hu'huan
ampa utud'uturun.
- 2) Asinan in manuk. Butangan bawang puti' iban
maysa.
- 3) Hibutang pa bānga' ampa hilmud in tubig,
suka' iban dahun halu'halu'.
- 4) Lukuban ampa lutuun sampay lumunuk in manuk
iban bang tahayan na in tubig niya.
- 5) Butangan lana lahing.

MAGLUTU'
KITANIYU



KALDIRITA

In manga kagunahan:

- 1 kilu unud kambing (huya'huyaun)
- 1 tasa lana lahing
- 5 bigi bawang puti' (pipisun)
- 6 patatas (huyaun mag'upat)
- 1 sibuyas dakula'
- 2 iklug iyaman (saliksalikun)
- 6 kamatis (huya'huyaun)
- paprika
- asin iban maysa
- 1 tasa pis (ha mital)
- pimintu (huya'huyaun)

In paglutu:

- 1) Papasuun in lana ha kaha' ampa hihulug in bawang puti', sibuyas iban kamatis.
- 2) Hilamud in unud kambing, paprika, asin iban maysa.
- 3) Bang masuuk na malutu' hilayn pa kaha' dakula'.
- 4) Lutuun sampay lumunuk in unud kambing.
- 5) Hilamud in patatas.
- 6) Bang malunuk na in unud kambing iban sin patatas, hilamud in pimintu iban pis.
- 7) Bang lutu' na, hilayn pa lay dakula' ampa hibutang ha taas niya in siyaliksalik iklug iyaman.

PIRITU MANUK

In manga kagunahan:

- 1 manuk (utud'uturun)
- 10 bigi bawang puti' (pipisun)
- 2 suru' dakula' suka'
- 1 suru' dakula' tawyu
- asin iban maysa

In paglutu:

- 1) Lamugayun in bawang, suka', tawyu, asin iban maysa.
- 2) Pag'ubus ampa hiha'gum duun in manuk manga hangkajam.
- 3) Patuun in manuk ampa pirituhun ha lana mapasu!.
- 4) Subay sarangсарang in laga sin kayu.

KARIKARI MANUK

In manga kagunahan:

- 1 manuk
- 1/2 suru' asibi' karikari
- 1/2 sawan gata' (putti)
- 2 suru' dakula' lana lahing
- 2 1/2 sawan gata' (ubus piyagkawaan putti)
- 1 sibuyas
- asin iban maysa

In paglutu':

- 1) Sampaun in manuk.
- 2) Asinan in manuk.
- 3) Huyaun panahutun in sibuyas.

- 4) Pirituhun in manuk.
- 5) Gisahun in sibuyas.
- 6) Hilamun in manuk, in gata' (bukun putti),
iban sin karikari.
- 7) Lutuun sampay mīt in sabaw. (butangan
hangkatiyu' tirigu bang bukun mapīt).
- 8) Bang masuk na tahayan, hilamud in putti
sin gata'.
- 9) Asinan iban butangan maysa.

ISTA' PAKSIYU

In manga kagunahan:

- 1 ista' (sarangsarang in laggu')
- 1 sayul lara (gaddung)
- 1/2 tasa tubig
- 1/2 tasa suka'
- 1 luuya
- 1 suru' asibi' lana lahing
asin

In paglutu':

- 1) Hibutang in ista' ha bānga' aluminum atawa
anglit lupa' ampa butangan suka', luuya, asin
iban sayul lara. Pag'ubus ampa pabukalun.
- 2) Hilamud in tubig iban lana bang magbukal na.
- 3) Bang lutu' na in ista', hiġ na dayn ha kayu.
Subay na mahaggut ampa kaunun.

ULLANG PIRITU

In manga kagunahan:

- 15 sulag ullang
- 4 iklug
- 3 suru' asibi' tirigu
- 4 kalamundin
- asin

In paglutu:

- 1) Igan in pais sin ullang, sa' ayaw igan in ū iban sin ikug.
- 2) Uturan in janggut sin ullang.
- 3) Asinan ampa pugaan kalamundin.
- 4) Pag'ubus lamugayun ha tirigu.
- 5) Hilamud in ullang ha biyati iklug.
- 6) Hihulug pa kaha' bang masu' na in lana.

UKUY'UKUY

In manga kagunahan:

- 1 tasa kapaya giyangat
- 20 ullang (bakas na liyaga')
- 1/2 suru' asibi' asin
- 1 tasa tirigu atawa tapung
- 1 sibuyas (huyaun manahut)
- 2 iklug (batihun marayaw) suka', maysa, bawang puti' iban asin.
- 1 tasa tubig ullang

In paglutu':

- 1) Tubigan 1/4 tasa in tirigu, ampa lamugayun iban sin tubig ullang, sibuyas, iklug iban asin.

- 2) Lamugayun tuud sampay dumayaw in addun.
Hilamud in kapaya giyangat.
- 3) Papasuun in lana ha kaha' ampa hihulug in 1/4
tasa addun. Hatulun marayaw in manga lamud
niya bat di' magkumpul.
- 4) Pirituhun sampay malutu'. Patuun in lana.
Hinangan duduisan niya- suka', bawang puti'
iban tawyu butangan hangkatiyu' tirigu.

TURTILYA

In manga kagunahan:

- 6 kagang (amanun ampa kawaun in unud)
- 1 patula' (panahutun in paghuya')
- 3 bigi bawang puti'
- 3 iklug
- 2 sibuyas
- lana lahing
- asin iban maysa

In paglutu':

- 1) Gisahun in bawang puti' iban sibuyas.
- 2) Hilamud in unud kagang iban sin patula'.
- 3) Asinan iban butangan maysa (kinaman bang
sarang in nanam niya).
- 4) Bang lutu' na in patula', igan na in kaha'
dayn ha kayu.
- 5) Hiasag in sabaw niya pa pinggan.
- 6) Papasuun in 3 suru' asibi' lana lahing.

- 7) Hiasag in biyati iklug pa kaha'.
- 8) Bang malutu' na in iklug, hawnun hibutang pa lāy dakula'.
- 9) Hibutang in kagang iban patula' pa iklug, ampa lūnun.

SABAW:

- 1) Lamuran tawyu iban sukal in sabaw sin unud kagang iban patula'.
- 2) Lamuran hangkatiyu' tirigu supaya mīt.
- 3) Lutuun ha bukun tuud mapasu' in laga niya.
- 4) Daran lamugayun ha sa'bu liyulutu'.

PANSIT TAHAY

In manga kagunahan:

- | | |
|-----|---|
| 1 | tasa unud manuk (gigīsgīis) |
| 1/2 | tasa ullang (busugan tubig piyasu') |
| 1/2 | tasa unud sapi' (lutu' na, huyaun pahabaun) |
| 1 | tasa kabids (huyaun manahut) |
| | kalamundin (uturun magduwa) |
| 3 | suru' dakula' tawyu |
| 1 | kilu pansit |
| 4 | bigi bawang puti' |
| 1 | sibuyas |
| 1 | tasa tubig ullang |
| | asin iban maysa |

In paglutu':

- 1) Gisahun in bawang puti', iban sibuyas.
- 2) Hilamud in manuk, ullang, sapi' iban kabids.

- 3) Hilamud in tubig ullang, tawyu iban asin (ganapan tubig bang kulang).
- 4) Bang magbukaġ na, hilamud in pansit.
- 5) Budburan maysa bang masuuk na malutu'.
- 6) Hawnun pa lāy ampa pugaan kalamundin.

LUMPIYA' - DABUNG

In manga kagunahan:

- 1/2 kilu sapi' gġling
- 5 tukwa (huya'huyaun)
- 1 sibuyas dakula'
- 6 tasa dabung (lakbuan)
- 1/2 kilu ullang
- 3 suru' asibi' pimintu
- 6 bigi bawang puti' (pipisun)
- asin iban maysa
- putus lumpiya'

In paglutu':

- 1) Bayuhun in ū iban ikug sin ullang, ampa hibatang in tubig niya ha pinggan.
- 2) Utud'uturun panahutun in dabung.
- 3) Gisahun in bawang, sibuyas iban pimintu.
- 4) Hilamud in gġling sapi' iban ullang.
- 5) Hilamud in piritu tukwa.
- 6) Hilamud in tubig ullang.
- 7) Lutuun, di' pakusugun in laga niya. Pag'ubus ampa hilamud in dabung.

- 8) Asinan iban butangan maysa.
- 9) Bang malutu' na, pahaggutun. Pag'ubus, ampa putus sin putus lumpiya'.
- 10) Pirituhun (bang mabaya').

DUIS LUMPIYA'

In manga kagunahan:

- | | |
|-------|--------------------------|
| 4 | suru' asibi' amirul |
| 1/3 | sawan sukal pula |
| 1/2 | sawan tawyu |
| 1 1/2 | sawan tubig |
| 10 | bigi bawang puti' |
| 1 | suru' asibi' lana lahing |

In paglutu':

- 1) Lamugayun in amirul, sukal pula, tawyu iban tubig.
- 2) Bang mapasu' na in lana lahing, hihulug in bawang puti'.
- 3) Bang sunugsunug na in bawang puti' igan na dayn ha kaha'.
- 4) Hiasag in liyamugay amirul, sukal pula, tawyu iban tubig pa kaha'.
- 5) Daran lamugayun. Bang mapit na, hawnun ampa hilmud in bawang puti'.

PINAKBIT

In manga kagunahan:

- 6 talum
- 4 paliya'
- 5 kamatis
- 1 sibuyas
- 3 suru' asibi' baling
- 1 tasa unud sapi' (hiyuhuya'huya')
- 10 bigi bawang puti' (pipisun)

In paglutu':

- 1) Huyaun mag'upat in talum iban paliya'.
- 2) Huyaun manahut in unud sapi'.
- 3) Huyaun in kamatis.
- 4) Gisahun in bawang puti', sibuyas, kamatis, baling iban sapi'.
- 5) Bang masuk na malutu' in sapi' hila mud in talum iban paliya' iban 1 tasa tubig.
- 6) Asinan, lutuun sampay lumunuk na in manga sayul.

ATSARA

In manga kagunahan:

- 8 tasa kapaya giyangat
- 1/2 tasa asin
- 20 bigi bawang puti' (pipisun)
- 40 bawang pula (huyaun manahut)
- 2 sayul lara (pula)
- 2 sayul lara (gaddung)
- 1 luuya sarang-sarang in laggu' (huyahuyaun)
- suka' (sarang pagha'guman sin kapaya)

In paghinang:

- 1) Butangan asin in kapaya ampa pugaun marayaw.
- 2) Ha'guman in kapaya ha suka' hangka dūm.
- 3) Pagmahinaat, pugaun na isab magbalik in kapaya.
- 4) Lamuran in kapaya sin bawang puti', bawang pula, sayul iban luuya. Ampa hibutang ha garapun malanu'.
- 5) Hinangan sabaw niya: Lamugayun in 1 tasa suka' (butangan hangkatiyu' tubig), 3 suru' dakula' suka' iban 1/2 suru' dakula asin. Pag'ubus ampa pabukalun. Subay na mahaggut ampa hiasag pa kassa' piyag-butangan sin kapaya.

SINDUL

In manga kagunahan:

- 1 lahing
- 1 sawan suka'
- 5 sayng sabba (babag in pag'utud)
- 5 panggi' bagun (paisan iban asibi' in pag'utud)
- 2 ubi (paisan iban asibi' in pag'utud)
- 6 sulag nangka' (panahutun in pag'utud)
- 3 suru' asibi' landang

In paglutu':

- 1) Kugutun in lahing, pugaun ampa kawaun in putti niya.

- 2) Butangan 2 tasa tubig in lahing kiyugut ampa na isab pugaun.
- 3) Hilamud in gata' ini pa panggi' bagun, ubi, sayng, nangka' iban landang. Ubus ampa butangan suka].
- 4) Pabuka]un. Bang masuuk na malutu' ampa hilamud in putti.

SALIKAYA'

In manga kagunahan:

- 8 iklug (igan in puti'puti' niya)
- 1 sawan suka] puti'
- 2 sawan gatas malihaw
- 1/4 suru' asibi' banilya

In paglutu':

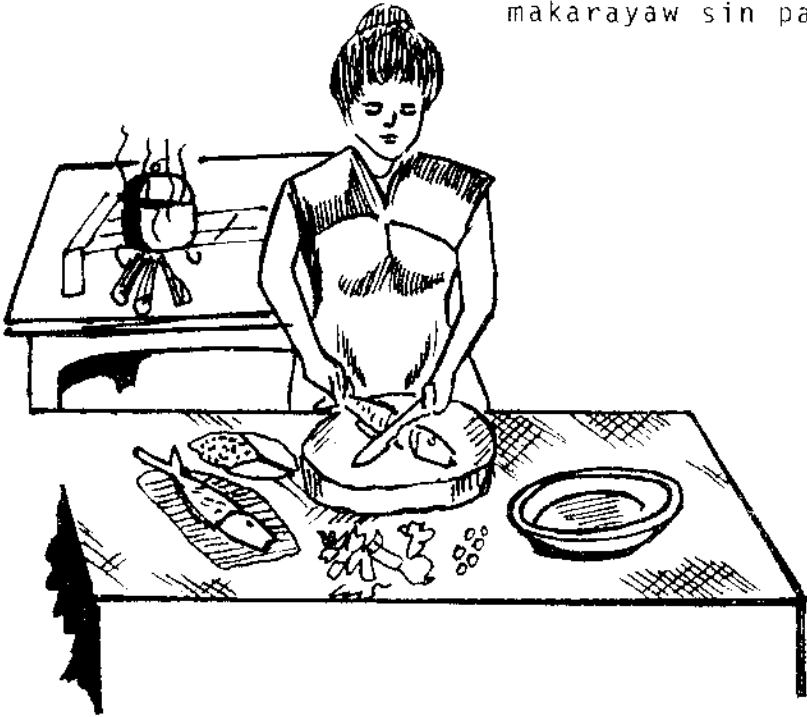
- 1) Batihun in iklug ampa lamugayun iban sin suka], gatas iban banilya.
- 2) Butangan 3-4 suru' dakula' suka] puti' in paglulutuan salikaya' ampa hibutang pa kayu.
- 3) Bang matunaw na in suka], papaglanayun ha paglulutuan salikaya' ampa hiig dayn ha kayu.
- 4) Hiasag in liyamugay iklug, gatas, suka] iban banilya pa paglulutuan salikaya' bang mahaggut na in suka] tiyunaw.
- 5) Hibutang pa kaha' dakula' taga tubig sarang-sarang in taud niya, ampa sauban.

- 6) Bang malutu' na, hawnun na dayn ha kaha' ampa pahaggutun. (Pahaggutun naa ampa hiig dayn ha paglulutuan salikaya').

MANGA PATUMTUM:

- 1) Bang maglaga' sapi' atawa manuk butangan hangkatiyu' suka' in tubig piyaglutuan ha supaya lumunuk in sapi' atawa manuk iban ampa hangkaray' malutu'.
- 2) Ha supaya di' magpigsik in lana bang magpiritu sapi' atawa manuk, butangan in kaha' asin ha di' pa hikabutang in lana.

In manga kababaihan
lāgi' kaina'an
Subay maupiksa' sin kakaun
sin kaanakan
Ayaw pasaran kumaun
sin wayruun kapūsan
Sagawa' adja'an sin kakaun
makarayaw sin pamaranan.



Nilalaman	Pahina
I - Ang Kahalagahan ng Pagkain sa Katawan . . .	56
II - Mga Pagkainng Para sa Isang Nagdadalanta	56
III - Ang Pagpapakain sa Sanggol	60
IV - Mga Resipe Para sa Pagkain ng Sanggol . . .	64
V - Menu Para sa Matatanda	70
VI - Ang Tatlong Pangkat ng Pagkain	72
VII - Mga Resipe	73

Ang Kahalagahan ng Pagkain sa Katawan ng Tao

Kailangan ng tao ng pagkain kung paanong kailangan ng trak ng gasolina. Hindi mabubuhay ang tao ng walang pagkain. Ang katawan ng tao ay tulad sa makina na hindi makagagawa nang husto kung may kulang itong bahagi. Ang pagkain ng tao ay kailangang timbang upang maging masigla, malakas at upang magkaroon pa rin siya ng malusog na pangangatawan at kaisipan. Kaya, kailangan ng lahat ng tao na bigyan ng kaukulang pansin ang kanilang kinakain. Dapat silang kumain ng wastong pagkaing kailangan ng kanilang katawan.

Ang aklat na ito ay naglalaman ng tungkol sa tatlong pangunahing pangkat ng pagkain na kailangan ng katawan. Matututunan din sa aklat na ito ang uri ng pagkain na mabuti para sa mga sanggol, mga nagdadalantao at matatanda. Bukod sa rito, may mga tip din tungkol sa pagkain, mga resipe (paraan ng pagluluto) na makapagbibigay kasiyahan sa mga habae.

Mga Pagkaing Kailangan ng Isang Nagdadalantao

Kailangang maging mapili ang isang nagdadalantao sa uri ng pagkaing kakainin niya. Kailangan siyang kumain ng maraming ulam tulad ng isda, itlog, karneng baka, at manok; mga gulay tulad ng kangkong, malunggay, petsay, dilaw na kalabasa, at hinog na mga prutas o bungangkahoy. Kung ang isang nagdadalantao ay kakain ng masustansiya at balanseng pagkain, hindi lamang siya ang lulusog kundi pati na rin ang sanggol na nasa kanyang sinapupunan. Kaya, kailangan ng isang nagdadalantao na asikasuhin nang mabuti ang kanyang pagkain.

AMINA: Mukhang nangangayayat ka, Sulma?

SULMA: Nagdadalantao kasi ako, e.

AMINA: Kailan pa?

SULMA: Mga dalawang buwan na. Marahil, ang aking kawalan ng ganang kumain ang dahilan ng pangangayayat ko. Kung minsan, kapag kumain ako, isinusuka ko pa iyon.

AMINA: Aba, kailangan mong pangalagaan ang iyong kalusugan. Pilitin mong kumain, Sulma. Magka-kasakit ka kung hindi ka kakaing mabuti. Isa pa, maaaring ang hindi mo pagkain ay makasama pa sa kalusugan ng sanggol na nasa iyong sinapupunan sa dahilang ang pagkain lamang ng sanggol ay ang iyong kinakain. Ayon sa mga doktor, ang utak ng sanggol ay unti-unting lumalaki sa mga unang tatlong buwan ng pagdadalantao. Kaya, kung hindi masustansiya at nakapagpapalusog ang kakanin ng isang nagdadalantao, hindi magiging ganap ang paglaki ng utak ng sanggol na kanyang isisilang.

SULMA: Pero paano naman ako makakakaing mabuti, gayong isinusuka ko lamang ang bawa't kanin ko.

AMINA: Ganito ang dapat mong gawin upang hindi mo isuka ang bawa't kakanin mo. Kailangang unti-unti ang pagkain ng anumang uring pagkain. Sa sandaling bumuti na ang iyong pakiramdam saka mo ipagpatuloy ang iyong pagkain. Pilitin mong makakain kahit wala kang gana. Dapat mong tandaang hindi lamang ang iyong kalusugan ang maaapektuhan kundi pati na rin ang sanggol na nasa iyong sinapupunan. Tungkol naman sa uri ng pagkaing kakanin mo, makabubuti sa iyo ang bigas na hindi masyadong kiskis o iyong tinatawag na pinawa. Higit na mabuti ang bigas na ito kaysa bigas na kiskis. Bukod sa rito, mainam ang ganitong uri ng bigas para sa mga taong may beriberi. Kapag may gana ka nang kumain, kumain

ka ng maraming isda, karneng baka, itlog, at mga gulay na tulad ng kangkong, petsay, malunggay, alugbati at talbos ng kamote.

SULMA: Naku, tila mahirap yata iyan. Hindi ko kayang bumili ng karneng baka at itlog araw-araw.

AMINA: Hindi mo naman kailangang kumain ng karneng baka at itlog araw-araw. Maaaring dalawa o minsan lamang ang pagkain ng mga iyon sa loob ng isang linggo. Gayunman, kung wala kang ibibili ng karneng baka at itlog, maaari kang kumain ng habitsuwelas, sitaw, mani, balatong at mga gulay na nabanggit ko na gayundin ng iba't ibang uri ng prutas. Tulad ng sustansiyang nakukuha sa karneng baka ang sustansiyang dulot ng mga ito sa katawan. Makabubuti rin kung iinum ka ng bitamina para suplemento.

SULMA: Ayon sa sabi-sabi, nakapagpapalaki at nakapagpapataba raw sa sanggol ang mga bitamina.

AMINA: Naku, hindi totoo iyan! Ang pagkain ng ina ng maraming kanin ang nakapagpapataba sa sanggol. Kaya, iwasan mo ang pagkain ng maraming kanin. Ang bitamina ang nakapagpapalakas sa sanggol. Kaya, damihan mo ang pagkain ng maraming ulam, gulay at prutas.

Mga Tip sa Isang Nagdadalantao:

- (1) Nagkakaroon ng beriberi ang isang nagdadalantao sa dahilang kulang ng bitamina B₁ ang pagkainang kinakain niya.
- (2) Huwag maniniwala sa sabi-sabi na kapag saw kumain ng kambal na saging ang isang nagdadalantao, manganganak din siya ng kambal. Hindi totoo ito ayon sa mga doktor.
- (3) Malimit na ang pagkaing kinasasabikang kanin ng isang nagdadalantao ay hindi ang pagkaing kailangu ng kanilang katawan at ng hindi pa naipanganangak na sanggol. Maaaring hindi maging mabuti ang epekto ng ganoong uri ng pagkain sa kausapang ng isang nagdadalantao at sa isisilang na sanggol.

- AMINA: Hoy, kailan ka pa nanganak, Sulma?
- SULMA: Mga tatlong linggo na ang nakararaan.
- AMINA: Mataba ka at masigla, a!
- SULMA: Totoo. Kung hindi ko sinunod ang payo mo, hindi marahil bubuti nang ganito ang aking kalusugan. Marahil, masasaktin akong tulad noong ipanganak ko ang aking panganay. Nguni't ngayon, hindi ako naghirap sa panganganak. Masigla ako ngayon pagkatapos kong makapanganak.
- AMINA: Masustansiya at balanseng pagkain ang kinain mo matapos kang makapanganak. Ang mga iyon ang dahilan kaya ka malusog at masigla. Ang mga iyon ang kailangan ng iyong katawan. Ang mga iyon din ang kailangan ng mga babaeng nagdadalantao.
- SULMA: Totoo ang mga sinabi mo sapagka't naranasan ko mismo iyon. Malusog din pati na ang aking sanggol. Nagpapasalamat ako nang marami sapagka't nabanggit mo sa akin ang mga iyon.

Mga Pagkain Para sa
Nagdadalantao

ALMUSAL

sinangag na dilis	1/4 tasa
tortang itlog	1
kanin	1 1/2 tasa
gatas	1 baso

MERYENDA SA UMAGA

pritong kamoteng baging na may	5-10 piraso
sawsawang asukal na pula	1 kutsarita

TANGHALIAN

tulya na may dahon ng malunggay	1 mangkok (1 tasang laman ng tulya)
pritong isdang matangbakang malaki	
kamatis na hinog	1 malaki

MERYENDA SA HAPON

nilagang maning binalatan 1/2 tasa

KAPUNAN

isda/manok na nilaga 1 mangkok o
na may mahigit pa
kangkong 1 tasang kangkong
sitaw 1 tasang sitaw
sampalok/kamatis
kanin 1 1/2 tasa
papayang hinog 1 hiwa

MERYENDA SA GABI

gatac 1 baso na may
 1 kutsaritang
 asuka

ANG PAGPAPAKAIN SA SANGGOL

Ang pagiging malusog ng sanggol ay nakasalalay sa mabuting pagkain ibinitigay sa sanggol. Kung masustansiyu at mabuting uring pagkain ang kinakain ng sanggol, magiging mabibilis ang kanyang paglaki. Magiging malakas at masigla ang kanyang pangangatawan sukakawid, hindi siya laging magkakarakit. Kaya, pag-ukulan ng panin ang pagpapakain sa inyong sanggol.

FATIMA: Minang, napakataba si nakakauwa ang iyong sanggol. Tlang taon na siya?

ABRERA: Ilimang buwan pa lang.

FATIMA: Siyanga? Malaking di hamak ang 'yong anak kayna anak na aking kapatid na si Karum. Magpipitong buwan na ang sanggol niya. Anong gatas ang ipinainom mo sa iyong sanggol, Minang?

ARMINA: Sa akin ko siya pinasususo. Ayon sa doktor, higit daw na mainam kaysa anumang uri ng gatas na nabibili ang gatas ng ina. Yan, kung hindi masasaktin ang ina.

FATIMA: Siyanga pala! Sa bote pinainom ni Karsum ng gatas ang kanyang sanggol. Malimit na nagkukurso ang sanggol kahit gatas lamang ang ininom niya.

ARMINA: Sanhi marahil iyon ng pagiging marumi ng bote. Batid nating kailangan munang pakuluan ang bote sapagka't maaaring dinapuan na iyon ng langaw o kaya ng anumang uri ng dumi. Dahil dito maaaring mainom ng sanggol ang manga mikrobyo. Kung minsan din nalimutan nating linisin ang bote matapos nating gamitin iyon kaya, umanggo ang biberon. Mahirap maalis ang masamang amoy ng biberon kahit sabunin pang mabuti. Kailangang pinakulo ang tubig na gagamitin sa pagtitimpla ng gatas. Siyanga pala, ano namang gatas ang ipinainom ni Karsum sa kanyang sanggol?

FATIMA: Gatas na malapot. Bakit mo naitanong?

ARMINA: Naku! Sabihin mo kay Karsum na hindi mabuti sa sanggol ang ganoong uri ng gatas. Napakatamis noon at walang gaanong bitamina.

FATIMA: E, ano naman ang mabuting gatas para sa sanggol?

ARMINA: Gaya nga ng sinabi ko na, ang gatas ng ina ang pinakamabuting gatas para sa sanggol. Gayunman, kung inaakala ni Karsum na mas maginhawa para sa kanya ang magpasuso sa bote, ipinapayo kong gatas na pulbos na ang kanyang gamitin.

FATIMA: Ano'ng gagawin mo diyan sa niligis na kalabasang iyan?

ARMINA: Ihahalo ko sa lugaw ni Totoy.

FATIMA: Naku! Pinakakain mo ng kalabasa ang iyong sanggol? Mabuti at hindi sumasakit ang kanyang tiyan.

- ARMINA: Alam mong hindi totoong ang kalabasa ay nagiging sanhi ng sakit ng tiyan ng sanggol. Hindi kailarman nagiging sanhi ng sakit ng tiyan ang kalabasa.
- FATMA: Kailan mo pa binigyan ng ganilyang klaseng pagkain ang iyong sanggol?
- ARMINA: Dadalawang buwan pa lamang si Totoy nang simulan ko siyang pakanin ng lugaw na malabuaw. Nang mag-sapat na buwan na siya, hinaluan ko na ng pula ng itlog at kung minsang hinimay na sinigang na isda ang lugaw na malabuaw. Nang sumunod pang mga araw, pinakain ko siya ng mga gulay tulad ng kangkong, petsay at kalunggay. Niligia ko ang mga iyon. Pagkatapos, inihalo ko sa lugaw na malabuaw. Pinakain ko rin siya ng mga niligia na prutas tulad ng saging, papaya, manggang hinog at abukado.
- FATMA: Anila, ang sanggol daw ay magkakabalati kapag pinakain ng isda.
- ARMINA: Naku, huwag mong paniwalutan ang mga ganilyang sabi-sabi. Magkakabalati ang bata dahil sa duming napapasama sa kanyang kinakain. Kaya, zailangang maging malinis ang mga kagamitan at piuggang ginagamit sa pagbahanda ng pagkain. Gayundin, kailangang malinis ang kamay ng sinumang magbahanda ng pagkain.
- FATMA: Naku, oo nga! Walang ibang ipinakain ni Karsum sa kanyang sanggol kundi gatas. Dalawang araw na, sinubukan niyang pakanin ng lugaw ang kanyang sanggol. Ngunit isinuka lang iyon ng sanggol.
- ARMINA: O, ganito ang pagpapakain sa sanggol ng anumang pagkain basta sa kanya: Una sa lahat, kapag ang apom ang sanggol, huwag gatas kaagad ang bibigay sa kanya. Sa palip, iyong pagkaing bago sa kanya ang ibigay. Ikalawa, unti-unti ang pagbibigay ng nasabing pagkain. Kaya lang, kapag nasamay na ang bata, jagdiagan. Ikatlo, huwag

pipiliting kumain ng pagkaing bago sa kanya ang sanggol nguni't, huwag din namang titigilan ang pagpapakain noon. May mga sanggol na hindi kaagad-agad tumatanggap ng pagkaing bago sa kanya. Maghintay muna hanggang sa magustuhan na ng sanggol ang nasabing pagkain. Ikaapat, kailangang bigyan ng iba't ibang uri ng pagkain ang sanggol. Tulad ng matatanda, magsasawa din ang sanggol kung iyon na nang iyon ang kinakain. Kailangan ding bigyan ang sanggol ng kumpleto at sarisaring uri ng pagkaing kailangan ng kanyang katawan tulad ng kanin, itlog, gatas, gulay, karneng baka, isda at mga prutas.

- FATIMA: E, gatas lamang ang iniinom ng sanggol ni Karsun. Ito marahil ang dahilan kaya payat at mahina ang paglaki ng anak ni Karsum.
- ARMINA: Totoo ngang kailangan ng sanggol ng gatas nguni't hindi sapat ang gatas lamang. Kung kulang o hindi husto ang sustansiya sa pagkaing kailangan ng katawan ng sanggol, magiging mabagal ang kanyang paglaki at hindi mabuti ang kanyang katawan at saka magiging masasaktin siya.
- FATIMA: O, ano naman iyang tila sinangag na kinudkod na niyog na inihalo mo sa lugaw na malapot?
- ARMINA: Ang mga ito ay sinangag na tuyong dilis na aking dinikdik hanggang sa maging pulbos. Ito ay siyang pinakaaisda na inihahalo ko sa lugaw na siya kong ipinakakain sa sanggol.
- FATIMA: Siyanga ba! Hindi ko alam na maaaring pakanin ng ganiyan ang sanggol. Puwede mo ba akong turuan kung paano ang paghahanda niyan o mabuti pa siguro'y isulat mo na lang kung paano ang ginagawa mong paghahanda ng pagkain sa sanggol upang maituro ko kay Karsum.

MGA RESTPE PARA SA PAKKAIN
NG SANGGOL

(1) LUGAW NA MALAPOT NA MAY BINS (ukol sa 2-6 tuwang sanggol)

Mga Sangkap:

tuyong bins	2 kutsarita
bigas	2 kutsarita
tubig	1 tasa
pulbos na gatas o pinulbos na isdang tuyo	1 kutsarita
asukal na pula	1 kutsarita

Paraan ng Pagluluto:

- Ihanda ang pinulbos na bigas at bins. (Sanito ang paghahanda ng bins na pupulbusin: Pakuluan ang bins sa loob ng tatlumpong minuto. Patiktikin. Ibilad sa araw hanggang sa matuyo. Kapag matuyo na dikdikin nang pino. Kung hindi matuyo ang bins sa araw, isangag sa mahinang apoy. Sa gayo'y magiging pino ito kapag pinulbos. Ilago sa isang tuyong lalagyan na may mahigpit na takip.)
- Paghaluin ang galapong na bigas at pinulbos na bins. Lagyan ng kaunting tubig.
- Magsalang ng tubig. Kapag kumukilo na, ilagay ang pinulbos na bins at bigas. Haluing lagi upang hindi tumigas.
- Lagyan ng asukal at pulbos na gatas o pinulbos na dilis na tuyo (sinangag na dilis na tuyo na dinikdik nang pinang-pino.)
- Lutuin sa loob ng 15 minuto hanggang sa maunod ang nais na lapot. Lagyan ng tubig kung kinaka-ilangan (upang hindi tumigan).
- Ihain mainit.

(2) LUGAW NA MALAPOT NA MAY MUNGGONG PULA AT DAHON NG MALUNGGAY (ukol sa 2-6 na buwang sanggol.)

Mga Sangkap:

munggong pula	2	kutsarita
bigas	2	kutsarita
dahon ng malunggay	1/2 tasa	
tubig	2	tasa

Paraan ng Pagluluto:

- a) Ibadad muna sa tubig ang munggong pula sa loob ng dalawang oras upang madaling maluto. Lutuin ang munggo at ang bigas sa loob ng tatlong minuto. Kapag luto na ang munggo at ang bigas, ligisin ang mga iyon.
- b) Pakuluan ang dahon ng malunggay sa loob ng ilang minuto. Ligisin iyon at ihalo sa kanin at munggo.
- k) Kailangang salain muna ang pinaghalong sangkap kung ibibigay sa 2-6 buwang sanggol. Hindi na kailangang salain pa kung sa 7-9 buwang sanggol iyon ibibigay. Ligisin lamang na mabuti.
- d) Ihaing mainit.

(3) MALAPOT NA LUGAW NA KAMOTE NA MAY BERDENG MUNGGO (para sa 2-9 buwang sanggol)

Mga Sangkap:

kamoteng-baging	2	kutsarita
berdeng munggo	2	kutsarita
pulbos na gatas	1	kutsara
asukal	1	kutsara
tubig	1	tasa

Paraan ng Pagluluto:

- a) Ilaga ang berdeng munggo sa kumukulong tubig hanggang sa maluto (mga 30 minuto). Ligisin iyon kapag luto na.

- b) Ilaga ang kamoteng baging sa loob ng 10 hanggang 20 minuto. Talupan at ligising mabuti.
- k) Haluin ang niligis na berdeng munggo at kamote.
- d) Ihalo ang asukal, gatas at tubig pagkatapos ihalo ang niligis na berdeng munggo at kamote. Pagkatapos lutuin nang mga limang minuto. (Lutuin sa hindi masyadong malakas na apoy.)
- e) Ihaing mainit.

(4) MALAPOT NA LUGAW NA BINS NA MAY KASAMANG GULAY

Mga Sangkap:

kamoteng baging (niligis)	2	kutsarita
dahon ng kangkong/petsay	1/4 tasa	
tuyong bins	2	kutsara
tubig	1 1/2 tasa	
asin	1/2 kutsarita	
pulbos na gatas/pinulbos na isda	1	kutsara

Paraan ng Pagluluto:

- a) Ilaga ang bins (1/2 o 1 oras). Ligising mabuti.
- b) Ilaga ang kamoteng baging hanggang malambot duran (10-20 minuto). Talupan at ligising.
- k) Ilaga ang kangkong o petsay sa kumukulong tubig. Lagyan ng kaunting asin. Kapag lutin, ligising mabuti.
- d) Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap. Pagkatapos, salain muna kung sa 2-6 buwang hanggang ibibigay.
- e) Kanawin sa kalahating tasang tubig ang gatas na pulbos. Lutuin sa loob ng 5 minuto. Haluina lagi upang hindi tumigas.
- g) Ihaing mainit.

(5) NILIGIS NA MANI

Mga Sangkap:

maning talop

1/4 tasa

Paraan ng Pagluluto:

- a) Isangag ang mani sa loob ng mga kalahating oras hanggang pumula o kaya'y bumili ng sinangag na kung may mabibili sa tindahan.
- b) Talupan.
- k) Dikdikin nang pino. Maghugas muna ng kamay bago gawin iyong bola-bola na sinlalaki ng itlog.
- d) Isang bola-bola lamang ang ibigay sa mahigit sa anim na buwang sanggol.
- e) Haluan ng niligis na saging ang maning dinikdik nang pino kung ibibigay ito sa wala pang anim na buwang sanggol.

Paalaala:

Itago ang natirang maning dinikdik nang pino sa isang lalagyang may takip. Huwag bibili ng peanut butter sapagka't hindi iyon mabuti sa sanggol.

(6) FINULBOS NA ISDA

Mga Sangkap:

dilis na tuyo

1 tasa

Paraan ng Pagluluto:

Isangag ang dilis na tuyo sa loob ng 20-30 minuto hanggang malutong. Katamtaman lamang ang init. Pagkatapos, dikdikin ang mga iyon nang pino. Salain. Dikdikin muli ang hindi pa mapino. Itago sa malinis at tuyong lalagyan. Masarap ihalo sa lugaw o sopas.

Isang Halimbawa ng
Pagkain ng Sanggol

ORAS	EDAD NG SANGGOL		
	2-6 buwan	7-9 buwan	10-12 buwan
ALMUSAL			
lugaw na kanin	1/2 mangkok	1 mangkok	1 1/2 mangkok
pula na itlog o hinimay na isda	1/2	1 buo	1 buo
TANGHALIAN			
lugaw na kanin	1/2 pinggan	1 pinggan	1 1/2 pinggan
niligis na munggo o gulay na dahon	2 kutsara	4 kutsara	6 kutsara
isda/manok na hinimay	1 kutsara	1 1/2 kutsara	2 kutsara
niligis na papaya, manggo, saging	4 kutsara	6 kutsara	8 kutsara
HAPUNAN			
niligis na kamoteng baging	2 kutsara	3 kutsara	4 kutsara
pinulbos na isda	1/2 kutsara	1 kutsara	2 kutsara

UMINOM NG GATAS ARAW-ARAW

- kailangang uminom ng gatas ang mga sanggol at mga bata araw-araw upang maging mabilis ang kanilang paglaki.
- kailangang uminom ng gatas ang mga inang nagdadalantao para sa paglaki ng isisilang na sanggol.
- kailangang uminom din ng gatas ang mga inang nagpapasuso upang manumbalik ang kanilang kalusugan matapos magluwal at upang magkaroon din ng maraming gatas.
- kailangan ng matutanda ng gatas upang mamalaging malurog.

ANG KAHALAGAHAN NG GATAS SA KALUSUGAN NG ISANG TAO (Ang kabutihang naidudulot ng gatas sa katawan ng isang tao)

- 1) nakapagpapatigas ng buto at mga ngipin.
- 2) tumutulong megpatangkad sa mga bata.
- 3) tumutulong sa dagling paggaling ng maysakit.
- 4) nakapagpapalakas sa katawan.
- 5) tumutulong sa dagling pamumuo ng dugo.
- 6) tumutulong sa pagiging malinaw ng mga mata.
- 7) nakapagpapakinis ng kutis.
- 8) nakapagpapagana sa pagkain.
- 9) tumutulong sa normal na pagtumaw ng pagkain.
- 10) tumutulong na mapanatiling maging malusog ang sistema ng nerbiyos.

MGA TIP TUNGKOL SA WASTONG PAGKAIN:

- 1) Uminom ng 8-10 basong tubig sa loob ng isang araw upang maging normal ang pagtumaw ng pagkain.
- 2) Kumain ng sariwang gulay at prutas. Nagtataglay ng maraming bitamina ang mga ito.
- 3) Kumain ng berdeng mga gulay, hinog na mga bungang-kahoy. Nagtataglay ng maraming bitamina ang mga ito.
- 4) Hugasan ang mga gulay bago hiwain.
- 5) Huwag ibabad ang gulay sa tubig. Huwag ring pipigain tulad ng ampalaya.
- 6) Takpang lagi ang gulay nguni't huwag iyong lalabugin.
- 7) Huwag hihiwain nang maliliit ang gulay.

TSANG HALIMBAWA NG MENU PARA SA MATATANDA

	LINGGO	TINEG	MARTES
AIMORSAL	pritong itlog	paksiw na isda	inihaw na isda
	tinapay	sinangag na kanin	sinangag na kanin
	tsa/kape	tsa/kape	tsa/kape
UMAGA Meryenda	kutsinta	nilagang kamoteng baging	tinapay o kaya'y biskwit
	tsa na may katas ng kalamansi	katas ng kalamansi	katas ng pinya
TANGHALIAN	tinolang manok na may papaya at talbos ng sili	nilagang baka na may sulay	tinolang isda na may talbos ng kamote
	kanin	kanin	kanin
	saging	pinya	pakwan
HAPON Meryenda	nilagang raba	pritong raba	hotcake
	tsa/kape	tsa/kape	tsa/kape
HAPUNAN	tinolang isda	pritong isda	nilagang baka na may habitsuwelas
	kangkang na ginuling	petsay at kalabasa na ginuling	
	kanin	kanin	kanin
	papayang hinog	papayang hinog	abukadong may gatas
INUMIN BAGO MAYULOG	gatas	gatas	gatas

MIYERKOLES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
malapot na lugaw na kanin pritong isda	nilagang itlog tinapay	tinapay na may palamang keso	karneng baka kanin
tsa/kape	tsa/kape	tsa/kape	tsa/kape
ginatan	mamon katas ng pinya	prutas gatas	pritong kamoteng baging
inihaw na isda	pritong isda	tinilang isda	sopas ng tulya na may dahon ng malunggay
kangkong na ginuling kanin papayang hinog	ginatang kalabasa kanin saging	talong na ginuling kanin prutas (na napapanahon)	pritong karneng baka kanin prutas
kukis tsa/kape	suman kape	puto tsa	ginatan
manok na may sutanghon petsay	pritong isda nilagang talangka gulay ginuling	paksiw na isda ampalaya na ginuling	tinolang isda na may kangkong o petsay
kanin letse plan	kanin guyabano	kanin prutas (na napapanahon)	kanin saging
gatas	gatas	gatas	gatas

I - MGA PAGKATNG NAKAPAGPAPATABA NG KATAWAN

kanin	tinapay
mais	dyam/dyeli
kamote	gata ng niyog
saging	kukis o biskwit
mantika	sorgum

II - MGA PAGKATNG NAKAPAGBIBIGAY-LAKAS

karneng baka	gatas
manok	bins
itlog	mani
lamang-dagat	atay ng baka
isda	talangka

III - MGA PAGKATNG NAKATUTULONG SA PANUNAW

pinya	ampalaya
papayang hinog	kalabasa
bayabas na hinog	petsay
sitaw	kangkong
malunggay	kamatis

ILANG MGA TIP TUNGKOL SA NUTRISYON:

- 1) Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain araw-araw. Sapagka't hindi lamang iisang uri ng pagkain ang nakapagdudulot ng lahat ng sustansiyang kailangan ng katawan.
- 2) Kumain ng wastong dami ng pagkain upang mapanatili ang maabuting kalusugan.
- 3) Magsabon ng kamay bago magluto o kaya'y bago kumain. Maghugas din ng kamay pagkapanggaling sa kasilyas.
- 4) Mag-alaga ng mga manok, kambing, at baka upang makakain ng itlog at makainom ng gatas araw-araw. Ang labis na kita naman ay maibibili ng ibang pagkaing kailangan ng katawan.
- 5) Magtanim ng mga gulay tulad ng kangkong, sitaw, petsay, ampalaya at kamote o kamoteng-kahoy sa inyong bakuran. Magtanim din ng mga prutas tulad ng papaya, saging, pinya, at bayabas.

MGA RESIPE

ADOBO (Manok)

Mga Sangkap:

- 1 manok na katamtaman ang laki
- 1/2 tasang suka
- 10 butil na bawang (dinikdik)
- asin
- paminta
- mantika
- dahon ng bay
- 2 tasang tubig

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Putul-putulin ang manok matapos balahibuhan at himulmulan.
- 2) Timplahan ng asin, bawang at paminta.
- 3) Ilagay sa isang palayok. Thulog ang dahon ng bay, suka at tubig.
- 4) Takpan at lutuin hanggang sa lumambot ang manok at maiga ang sabaw.
- 5) Lagyan ng mantika.

KALDERETA

Mga Sangkap:

- 1 kilong karneng kambing (hiniwa ng katamtamang laki)
- 1 tasang mantika
- 5 butil na bawang (dinikdik)
- 1 malaking sibuyas
- 6 kamatis (hiniwa)
- 2 itlog na nilagang matigas (hiniwa)
- 6 patatas (bawat isa hiwain ng apat na bahagi)
- paprika, asin at paminta

I tasang gisantes (de lata)
 pimiyentos (hiniwa)

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Painitin ang mantika. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis.
- 2) Isama ang ulam, paprika, asin at paminta.
- 3) Kapag malapit nang maluto, ilipat sa isang malalim-lalim na kawali.
- 4) Hayaan hanggang sa lumambot na nang kaunti ang karne.
- 5) Isama ang patatas.
- 6) Kapag malambot na ang karne at ang mga patatas, isama ang pimiyentos at gisantes.
- 7) Kapag luto na, ilipat sa isang malaking pinggan. Ilagay ang hiniwang itlog sa ibabaw.

PRITONG MANOK

Mga Sangkap:

- | | |
|----|------------------------|
| 1 | manok (hiniwa) |
| 10 | ulo ng bawang dinikdik |
| 2 | kutsarang suka |
| 1 | kutsarang toyo |
| | asin at paminta |

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Pagsamahin ang bawang, suka, toyo, asin at paminta.
- 2) Babad ang manok sa mga sangkap na nabunggit sa (1). Hayaan nakababad ang manok sa loob ng isang oras.
- 3) Patuluin ang mga piraso ng manok at iprito sa mainit na mainit na mantika. Hayaan ma-init sa katamtamang init lamang.

MANOK DEKARI

Mga Sangkap:

- 1 manok
- 1/2 kutsaritang pulbos dekari
- 1/2 tasang purong gata ng niyog
- 2 kutsarang mantika
- 2 1/2 tasang malabnaw na gata ng niyog
- 1 sibuyas
- asin at paminta

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Baliin ang tadyang ng manok.
- 2) Timplahan ng asin.
- 3) Tadtarin nang pino ang sibuyas.
- 4) Iprito ang manok.
- 5) Igisa ang sibuyas.
- 6) Pagsama-samahin ang manok, malabnaw na gata ng niyog at ang pulbos dekari.
- 7) Lutuin hanggang sa lumapot ang sabaw. (Lagyan ng kaunting harina kung malabnaw pa rin ang sabaw.)
- 8) Kapag malapit na matuyo ang sabaw, ilagay ang malapot na gata ng niyog.
- 9) Timplahan ng asin at paminta.

PAKSIW (ISDA)

Mga Sangkap:

- 1 isdang katamtaman ang laki
- 1 berdeng sili
- 1/2 tasang tubig
- 1/2 tasang suka
- 1 luya
- 1 kutsaritang mantika
- asin

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Ilagay ang isda sa isang kaldero o palayok. Isama ang suka, luya, asin at berdeng sili. Pagkatapos, pakuluin.
- 2) Tubigan at lagyan ng mantika kapag kumukulo na.
- 3) Ahunin sa apoy kapag luto na ang isda. Ihaing malamig.

KAMARON REBOSADO

Mga Sangkap:

- | | |
|----|--------------------|
| 15 | hipon |
| 4 | itlog |
| 3 | kutsaritang harina |
| 4 | kalamansi |
| | asin |

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Talupan ang hipon. Huwag aalisin ang ulo at buntot.
- 2) Gupitin ang sungot.
- 3) Timplahan ng asin. Pagkatapos, lagyan ng katas ng kalamansi.
- 4) Pagulungin sa harina.
- 5) Isawsaw sa binating itlog.
- 6) Iprito sa mainit na mantika. Thulog sa kawali kapag mainit na ang mantika.

UKOY NA MAY HIPON

Mga Sangkap:

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 1 | tasang ginadgad na papaya |
| 20 | nilagang hipon |
| 1/2 | kutsaritang asin |
| 1 | tasang harina o galapong na bigas |
| 1 | sibuyas (tinadtad nang pino) |
| 2 | itlog (binating mabuti) |
| | suka, paminta, bawang, at asin |
| 76 | 1 tasang katas ng hipon |

Paraaan ng Pagluluto:

- 1) Ibihos ang 1/4 tasang tubig sa harina pagkatapos, ilagay ang katas ng hipon, sibuyas, itlog at asin.
- 2) Haluing mabuti hanggang sa wala nang buu-buo. Isama ang ginadgad na papaya.
- 3) Painitin ang mantika sa kawali pagkatapos, ibuhos ang 1/4 tasang pinaghalong mga sangkap. Ayusing mabuti ang mga sangkap upang hindi malagay sa iisang tabi lamang.
- 4) Iprito hanggang pumula. Patiktikin. Gumawa ng sarsasuka, bawang, toyo at kaunting harina.

TORTILYA

Mga Sangkap:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 6 | alimasag (nilaga, ibukod ang laman) |
| 1 | patola (hiniwa na pino) |
| 3 | butil na bawang |
| 3 | itlog |
| 2 | sibuyas |
| | mantika |
| | asin at paminta |

Paraaan ng Pagluluto:

- 1) Igisa ang bawang at sibuyas.
- 2) Ilagay ang laman ng talangka at patola.
- 3) Timplahan ng asin at paminta.
- 4) Kung luto na ang patola, ahunin iyon.
- 5) Tigisin ang sabaw sa isang pinggan.
- 6) Magpainit ng 3 kutsarang mantika sa kawali.
- 7) Ibihos ang binating itlog.
- 8) Kapag luto na ang itlog, ilipat iyon sa isang malaking lalagyan.
- 9) Ulagay ang laman ng alimasag na may kasamang patola sa itlog. Balutin ang mga iyon sa itlog.

SARSA/SAWSAWAN

- (1) Timplahan ng toyo at asukal ang sabaw ng talangka at patola.
- (2) Lagyan ng kaunting harina upang lumaput.
- (3) Haysang maluto sa katamtamang init.
- (4) Huwag titigilan ang paghalo hanggang sa maluto.

PANSIT GISADO

Mga Sangkap:

- 1 tasang karneng manok (hinimay)
1/2 tasang hipon binuhusan ng mainit na tubig.
1/2 tasang baka (niluto, hiniwang pahaba at maninipis)
- 1 tasang repolyo (hiniwang maninipis.)
kalamansi, biyakin
- 3 kutsarang toyo
- 1 kilong pansit
- 4 butil na bawang
- 1 sibuyas
- 1 tasang sabaw ng hipon
asin at paminta

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Tgisa ang bawang at sibuyas.
- 2) Isahog ang karneng manok, hipon at repolyo.
- 3) Isama ang sabaw ng hipon, toyo at asin (dagdagan ng tubig kung kinakailangan).
- 4) Isama ang pansit kapag kumulo.
- 5) Budburan ng paminta kapag malagit ng maluto.
- 6) Ilipat iyon sa isang bandehado at piguan ng kalamansi pagkatapos.

LUMPIANG UBOD

Mga Sangkap:

- 1/2 kilong giniling na baka
- 5 pirasong tokwa
- 1 malaking sibuyas
- 6 tasang ubod (nilaga)
- 1/2 kilong hipon
- 3 kutsaritang pimenton
- 6 ulo ng bawang (dinikdik)
asin at paminta
balutan ng lumpia

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Dikdikin ang ulo at buntot ng hipon. Ibahos ang sabaw nito sa isang mangkok at ilagay sa isang tabi.
- 2) Tadtarin ang ubod.
- 3) Igisa ang bawang, sibuyas at pimenton.
- 4) Isama ang giniling na baka at hipon.
- 5) Isama ang piniritong tokwa.
- 6) Isama ang katas ng hipon.
- 7) Lutuin sa mahinang apoy, pagkatapos, isama ang ubod,
- 8) Isama ang asin at paminta.
- 9) Kapag luto na, palamigin pagkatapos, ibalot sa balat ng lumpia.
- 10) Iprito (kung nais).

SARSA NG LUMPIA

Mga Sangkap:

- 4 kutsaritang gawgaw (ng mais)
- 1/3 tasang asukal na pula
- 1/2 tasang toyo
- 1 1/2 tasang tubig
- 10 ulong bawang (dinikdik)
- 1 kutsaritang mantika

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Paghaluin ang gawgaw (ng mais), asukal na pula, toyo at tubig.
- 2) Kapag mainit na ang mantika, ihulog ang bawang.
- 3) Kapag pumula na ang bawang, hanguin iyon.
- 4) Ibuhos sa kawali ang pinaghalong gawgaw (ng mais), asukal na pula, toyo at tubig.
- 5) Huwag ititigil ang paghalo. Hanguin kapag malapot na. Pagkatapos, ilagay ang ginisang bawang.

PINAKBET

Mga Sangkap:

- | | |
|----|--------------------------------|
| 6 | talong |
| 4 | ampalaya |
| 5 | kamatis |
| 1 | sibuyas |
| 3 | kutsaritang bagoong |
| 1 | tasang karneng baka (hiwain) |
| 19 | ulo/butil ng bawang (dinikdik) |

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Pag-apatin ang talong at ang ampalaya.
- 2) Hiwain ang kamatis.
- 3) Hiwain nang maliliit ang karneng baka.
- 4) Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, bagoong at karneng baka.
- 5) Isama ang talong, ampalaya at isang tasang tubig, kapag medyo luto na ang karne.
- 6) Timplahan ng asin. Lutuin hanggang sa maging katamtaman na lamang ang lutóng ng gulay.

ATSARANG PAPAYA

Mga Sangkap:

- 8 tasang papayang ginadgad
- 1/2 tasang asin
- 20 butil na bawang (dinikdik)
- 40 sibuyas na Tagalog (hiniwa nang maninipis)
- 2 siling pula
- 2 siling berde
- 1 luyang katamtaman ang laki (hiniwa)
suka (hustong ibabad ang ginadgad na papaya)

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Lamasin sa asin ang papaya at pigain pagkatapos.
- 2) Iabad magdamag ang papaya sa suka.
- 3) Kinabukasan, pigaing muli upang maalis ang suka.
- 4) Isama ang bawang, sibuyas na Tagalog, berde at pulang sili at luya. Pagkatapos, ilagay ang pinagsama-samang mga sangkap sa isang malinis na garapon.
- 5) Gumawa ng sirup: Paghaluin ang isang tasang suka (bantuan ng kaunting tubig), 3 kutsarang asukal, at 1/2 kutsarang asin. Pakuluin. Palamigin muna bago ibuhos sa mga pinagsama-samang sangkap na nasa garapon.

GINATAN

Mga Sangkap:

- 1 niyog
- 1 tasang asukal
- 5 saging na saba (hiniwa nang pahilis)
- 5 kamote (tinalupan at hiniwa nang maliliit)
- 2 ubi (tinalupan at hiniwa nang maliliit)
- 6 lamukot ng nangka (hiniwa nang maliliit)
- 3 kutsaritang sago

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Kudkurin ang niyog, lamasin, gatain.
- 2) Ibihos ang dalawang tasang tubig sa kinudkod na niyog. Pagkatapos, gataing muli.
- 3) Ibihos ang malabnaw na gata sa kamote, ubi, saging, nangka, at sago. Pagkatapos, lagyan ng asukal.
- 4) Pakuluan. Kapag halos luto na, ibuhos ang malapot na gata ng niyog.

LETSE PLAN

Mga Sangkap:

- | | |
|-----|--------------------------|
| 8 | itlog (alisin ang puti) |
| 1 | tasang asukal na puti |
| 2 | tasang gatas na malabnaw |
| 1/4 | kutsaritang banilya |

Paraan ng Pagluluto:

- 1) Batihin ang itlog pagkatapos, ihalo ang asukal, gatas at banilya.
- 2) Maglagay ng 3-4 kutsarang asukal na puti sa isang hulmahanang maliit pagkatapos, ilagay sa init ng apoy.
- 3) Kapag tunaw na ang asukal, ibuhos nang pantay ang arnibal sa maliit na hulmahan. Ahunin pagkatapos.
- 4) Kapag lumamig na ang arnibal, ibuhos ang mga pinaghalong sangkap na itlog, gatas, asukal at banilya sa maliit na hulmahan.
- 5) Iilagay sa isang malaking kawali na may katamtamang dami ng tubig. Takpan.
- 6) Kapag luto na, ahunin at palamigin. (Palamigin muna bago alisin sa hulmahan).

Mga Paalalang Pantahanan:

- (1) Upang madaling lumambot ang karne at umikli ang oras na magugugol sa pagluluto, lagyan ng ilang patak na suka ang tubig na paglulutuan ng karne.
- (2) Upang maiwasan ang pagtilamsik ng mantika kapag nagpiprito ng karne, lagyan muna ng kaunting asin ang kawali bago ilagay ang mantika.