

Ilang nakakatulong na pabatid para sa maagang pagpapalano

- Kung mayroon kayong panahong magluto, maghanda ng dobleng dami sa pangangailangan ninyo at itago sa priser ang sobrang bahagi para sa ibang oras ng kainan.
- Mag-ipon sa kabinet ng ilang mga nakakatulong na panghalong sangkap, katulad ng mga sarsa ng pasta na galing sa kamatis, pulbo ng ibat-ibang sopas (stock powder), pasta, nigas, couscous, hinurnong patani at mga de-latang pagkain katulad ng tuna, salmon, kamatis, mais, patani at bitsuelas.
- Mag-ipon sa reprihereytor at priser ng mga keso, itlog, gulay at panghalo sa mga ginisa.

Miryenda

Ang miryenda ay mahalaga din katulad ng mga kainan para sa nutrisyon ng mga bata. Ang tatlong kainan at dalawang miryenda sa isang araw ay tamang-tama para sa mga maliliit pang bata. Karamihan sa mga kinakain sa mga kainan ay maaari ding ipakain sa miryenda. Kasama sa mga karaniwang bagay na pangmiryenda ang mga tinapay at seryal, prutas at mga inuming mula sa gatas. Ang mga pangmiryenda ay hindi kinakailangang marami, ngunit masustansiya.

Subukan ang ilang mga ideya sa pangmiryenda:

- Isa o dalawang biskuwit na may keso
- Isang prutas na sariwa
- Maliit na mangkok ng de-lata o pinakuluang prutas
- Maliit na baso ng nilugaw na prutas (fruit smoothie)
- Maliit na tasa ng taho
- Ilang hiniwang-pahaba na gulay (para sa mga maliliit na bata, pasingawan ang gulay hanggang lumambot)



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Mga ideya sa pagkain para sa mga abalang magulang

Food ideas for busy parents

Para sa dagdag na mga ideya sa kainan at miryendahan

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au



Australian Government
Department of Health and Ageing

Ang mga batang nagsisimulang humakbang at mga batang wala sa edad pang-eskuwela ay maaaring kumain ng mga pagkaing kinakain din ng pamilya. Kahit na limitado ang inyong oras, madali ang paghahanda ng malusog na pagkain o miryenda. Tiyaking maghain ng sari-saring pagkain sa mga takdang kainan at mag-alok ng tubig bawat kainan at miryendahan.



Mga almusal ng pamilya

Ang almusal ay mahalagang kainan at dapat kasama sa kaugaliang ginagawa sa umaga. Kasama sa mga masustansyang mapagpipiliang pang-almusal ang:

- Seryal wholegrain na may gatas at prutas
- Lugaw at prutas na may gata
- Taho at prutas o isang nilugaw (smoothie) na prutas
- Tustadong tinapay o isang crumpet na may keso at hiniwang prutas
- Inihurnong patani at kesong nasa tustadong tinapay
- Tustadong tinapay na may halong prutas (fruit bread) at isang basong gatas

Mga pananghalian ng pamilya

Mga sanwits, nabalot (wrap) at pinulupot (rolls) ay simple at madaling ihanda. Pumili ng ibat-ibang tinapay at palaman upang maging nakakaganang kainin.

- Para sa sanwits, subukan ang mga tinapay na mahimaymay at maputi (high-fibre white), buo (wholemeal) o maraming butil (multigrain) – o gumamit ng dalawang uri ng tinapay para sa iisang sanwits.
- Subukang gumamit ng bread rolls o isang maliit na focaccia roll, o gumawa ng nabalot na pita bread wrap o isang flat bread.
- Ang sari-saring uri ng sanwits o palamang binalot ay magbibigay ng ganang kumain sa inyong anak – subukan ang itlog, tuna, de-latang salmon, malamig na karne, manok o keso. Magdagdag ng ritsada, halimbawa: letsugas, kamatis, pipino, mga tubo ng alfalfa, kinudkud na karot, beetroot o hiniwang mga kabuti
- Subukan ang magtusta ng mga sanwits o wraps na may palamang katulad ng hinurnong patani at keso.
- Sa panahon ng taglamig, magdagdag ng maaliganggam na sopas sa pananghalian – subukan ang isang sopas na may mga lamang katulad ng minestrone, at malutong na tinapay.



Mga panghapunan ng pamilya

Gumawa ng listahang mga panghapunang pagkain na madali at simpleng maihanda. Nakakatulong din na magtago sa kabinet at priser ng mga pagkaing maaaring magawa at maihain sa loob ng ilang minuto lamang. Subukan ang:

- Ginisa (stir fry) na may mga sarisaring gulay at pansit na Hokkien
- Sinangag na kanin na may sari-saring gulay at lutong itlog
- Pastang may sarsang kamatis, tuna at sari-saring gulay
- Biniling litsong manok na may salad na gawa sa bahay at tinapay
- Pitsang ginawa sa bahay – tinapay na pita, sarsang kamatis, hamon, kabute, pinya at keso
- Burritos (pinisong tinapay ng mga Mehikano) patani, letsugas, kamatis, keso, abokado at karne ng baka o manok
- Sopas ng karne at gulay o patani at gulay (delata o lutong-bahay), na may malutong na tinapay
- Sanwits na tustadong tinapay na may hinurnong patani at keso
- Itlog at mga inihaw na kamatis at kabute na nasa tustadong tinapay

‘Tiyaking maghain ng sari-saring pagkain sa oras ng kainan...’