

9D: HALIMBAWANG LISTAHAN NG MGA ESPESYAL NA PAGKAIN AT LIKIDO

May iba't ibang tekstura at lapot ang mga pagkain at likido. Nakatutulong ang pagpili ng angkop na tekstura ng pagkain at lapot ng likido para sa bata sa pagiging ligtas at komportable ng oras ng pagkain. Mahalaga sa pagsuporta ng matagumpay na pagpapakain ang pagbibigay ng tekstura at lapot na angkop sa antas ng kakayahan ng bata. Narito ang listahan ng mga halimbawang pagkain at likido na tumutugma sa bawat tekstura at lapot. Maaaring mahanap ang mga pagkaing ito sa komunidad ninyo. Gamitin ang listahang ito bilang gabay sa pagpili ng mga angkop na tekstura ng pagkain at lapot ng likido para sa mga batang nasa pangangalaga ninyo.

TEKSTURA NG SOLIDONG PAGKAIN	HALIMBAWANG PAGKAIN	HALIMBAWANG PAGKAIN (KARUGTONG)
Na-Puree o Sobrang Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na idinaan sa <i>blender</i> (kalabasa, <i>carrot</i>, kamote, sitaw, kangkong, garbanzos, pipino, atbp.) ○ Mga prutas na idinaan sa <i>blender</i> (mangga, saging, avocado, kamatis, peras, dalandan, orange, chico, papaya, melon, atbp.) ○ Mga karneng idinaan sa <i>blender</i> (manok, baka, baboy) ○ De-latang karne na <i>na-puree</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lugaw na durog ang mga butil ○ Mga sabaw o sopas na malapot ○ Kamote o patatas na dinurog nang pino ○ Mga <i>baby food</i> na nabibili nang <i>na-puree</i>
Tinadtad at Mamasa-masa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga karneng tinadtad nang pino (giniling na baka, manok, baboy) ○ De-latang karne (dinurog, mamasa-masa) ○ De-latang tuna o isda (dinurog, mamasa-masa at walang tinik) ○ Malapot na lugaw na may kaunting butil 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na tinadtad nang pino o dinurog (patatas, kalabasa, <i>carrot</i>, sitaw, garbanzos, kangkong, atbp.) ○ Mga prutas na tinadtad nang pino o dinurog (saging, mangga, avocado, atbp.) ○ Itlog na <i>scrambled</i>
Malambot at Pang-isang subuan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga karneng niluto hanggang lumambot (manok, baka, baboy) ○ Isdang madaling maghiwa-hiwalay (tuna, tilapia, bangus, atbp.) ○ Dinurog na mga prutas (banana, avocado, mangga, papaya, atbp.) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pinasingawan o pinakulong mga gulay (kalabasa, kamote, <i>carrot</i>, sitaw, <i>broccoli</i>, petsay, repolyo, atbp.) ○ Malalambot na keso ○ Itlog (nilaga, <i>scrambled</i>, prito) ○ Tinapay na binabad at “mamasa-masa” kapag hinawakan ○ Noodles at kanin
Regular	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lahat ng karne, isda, gulay, prutas, keso, itlog, tinapay, atbp. 	

LIQUID CONSISTENCIES	EXAMPLE LIQUIDS
Malabnaw	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tubig ○ Tsaa at kape (walang dagdag) ○ Sabaw
Medyo Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gatas ng ina ○ Gatas na <i>formula</i>
May Kalaputan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Katas ng prutas (mangga, dalandan, pinya, atbp.) ○ <i>Juice</i> ng kamatis ○ Gatas (ng baka, soy, mula sa bigas, mula sa niyog)
Katamtaman ang Lapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas malabnaw na mga na-<i>puree</i> na prutas ○ Lugaw at katulad ○ Sabaw o sopas na katamtaman ang lapot (sabaw ng patatas, kamatis, mais, atbp.) ○ Mga sawsawan na hindi malabnaw ○ Pulot
Sobrang Malapot o Na- <i>Puree</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na idinaan sa <i>blender</i> (kalabasa, <i>carrot</i>, kamote, sitaw, kangkong, garbanzos, pipino, atbp.) ○ Mga prutas na idinaan sa <i>blender</i> (mangga, saging, avocado, kamatis, peras, dalandan, orange, chico, papaya, melon, atbp.) ○ Mga karneng idinaan sa <i>blender</i> (manok, baka, baboy) ○ De-latang karne na na-<i>puree</i>