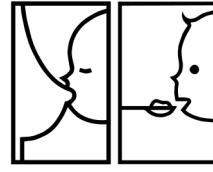
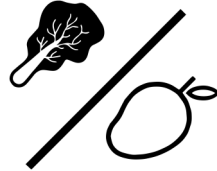


1. Kumain ng iba't ibang pagkain.

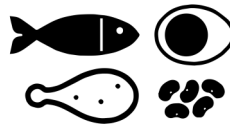
2. Sa unang 6 months ni baby, breastfeeding lamang; mula 6 months, bigyan din siya ng ibang angkop na pagkain.



3. Kumain ng gulay at prutas araw-araw.



4. Kumain ng isda, karne, at ibang pagkaing may protina.



5. Uminom ng gatas; kumain ng pagkaing mayaman sa calcium.



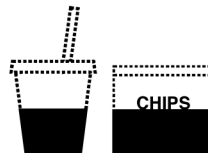
6. Tiyaking malinis at ligtas ang ating pagkain at tubig.



7. Gumamit ng iodized salt.



8. Hinay-hinay sa maaalat, mamantika at matatamis.



9. Panatilihin ang tamang timbang.



10. Maging aktibo. Iwasan ang alak; huwag manigarilyo.



10

KUMAINMENTS

Sapag-ulat ng babay

- I. Kumain ng iba't-ibang pagkain
- II. Sa unang 6 months ni baby, breastfeeding lamang; mula 6 months, bigyan din siya ng ibang angkop na pagkain.
- III. Kumain ng gulay at prutas araw-araw
- IV. Kumain ng isda, karne, at ibang pagkaing may protina

- V. Uminom ng gatas; kumain ng pagkaing mayaman sa calcium.
- VI. Tiyaking malinis at ligtas ang ating pagkain at tubig.
- VII. Gumamit ng iodized salt.
- VIII. Hinay-hinay sa maaalat, mamantika at matatamis.
- IX. Panatilihin ang tamang timbang.
- X. Maging aktibo. Iwasan ang alak; huwag manigarilyo.

