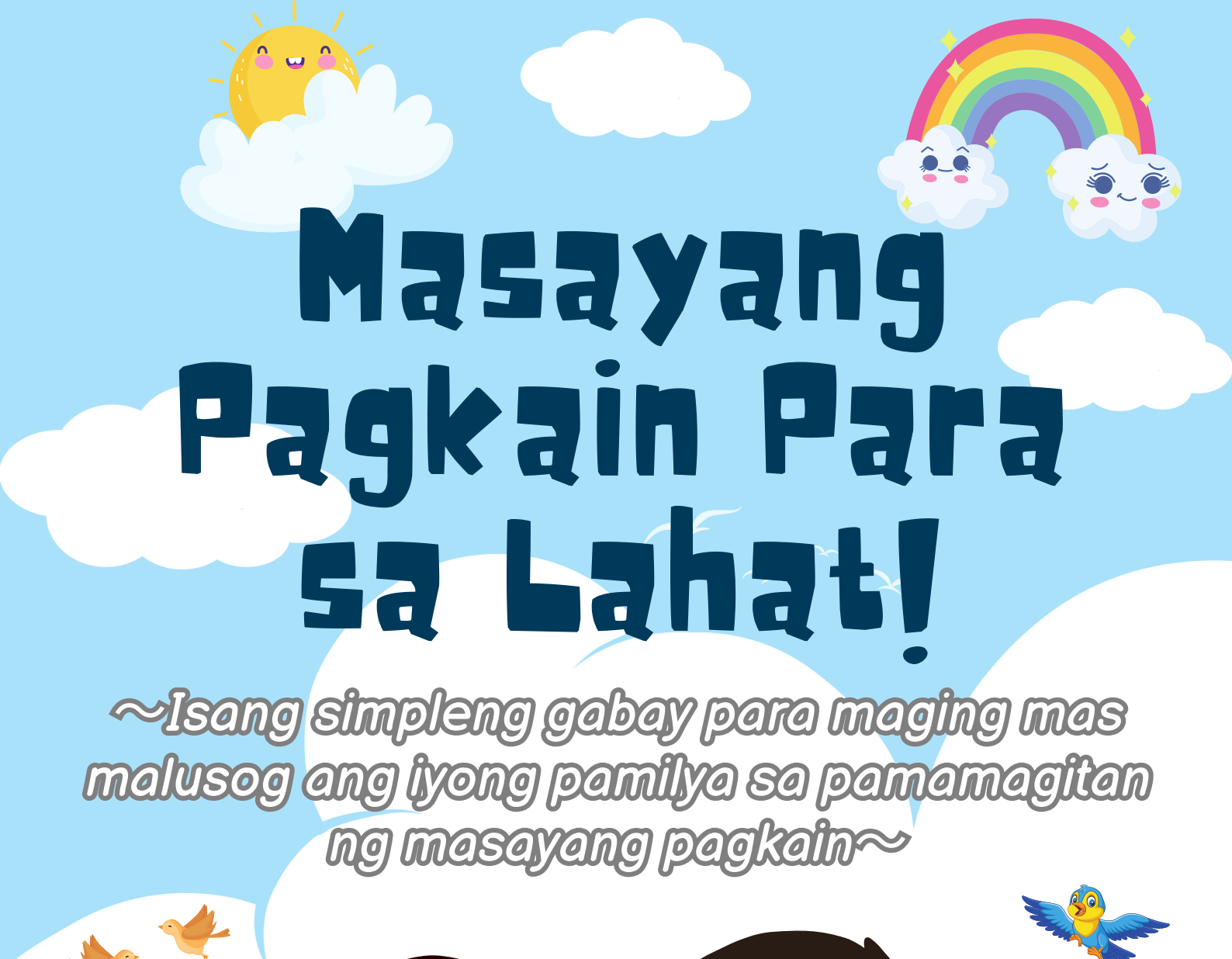




Masayang Pagkain Para sa Lahat!

*~Isang simpleng gabay para maging mas
malusog ang iyong pamilya sa pamamagitan
ng masayang pagkain~*





**"MASAYA ANG
KUMAKAIN NG
GULAY!"**



**PARA SA MALUSOG NA
PAMILYA, SIMULAN
NATIN SA MASAYANG
PAGKAIN!**



Ano ang Matututunan Mo sa Gabay na Ito?



Matutong gawing masaya ang pagkain ng gulay.



Makapaglaro habang kumakain kasama ang pamilya.



Mapanatiling malusog at masaya ang buong pamilya.

Bakit Mahalaga ang Pag-aalaga sa Pagkain?

✓ **Kapag kulang sa sustansya ang pagkain:**

- Madalas magkasakit
- Mahinang katawan
- Hirap mag-concentrate sa school o trabaho

✓ **Kapag masustansya ang pagkain:**

- Malakas ang katawan
- Masaya ang pakiramdam
- Mas mabilis matuto at makapagtrabaho

♥ **Isang Kuwento...**

Isipin mo ito:

Kapag puno ng gasolina ang motorsiklo, mabilis at malayo ang mararating.

Pero kung konti o maruming gasolina, madali itong titirik.

Ganoon din ang ating katawan.

Kung masustansya ang ating kinakain, mas kaya nating abutin ang ating mga pangarap! 🚀

Paano Natin Mapapasaya ang Pagbabago ng Pagkain?



May mga ganitong karanasan ka ba?

EXAMPLE



Ayaw ng bata ng gulay?



Puro pritong pagkain sa plato?



Hirap sundin ang payo ng health worker?

Kung oo, hindi ka nag-iisa.

Marami sa atin ang nakakaranas nito sa pang-araw-araw na buhay.
Pero alam mo ba?

Kung gagawing masaya at exciting ang proseso ng pagbabago ng pagkain, mas madali nating mapapabuti ang ating kalusugan!

Ano ang "Masayang Pagbabago"?

Sa aming proyekto BASECO, gumawa kami ng mga paraan para:

- gawing **laro** ang pagbabago ng pagkain
- **magka-isa** ang pamilya at komunidad sa **iisang layunin**
- ipagdiwang ang bawat maliit na **tagumpay**

Halimbawa:

- **Gulay Points!:** Kumain ng gulay = makakuha ng puntos.
- **Recipe Contest!:** Gumawa ng masustansyang ulam = makakuha ng premyo.
- **Progress Sharing!:** Ikwento ang pagbabago mo sa FB group = makakuha ng "Like" ng komunidad!

Hindi namin ginamit ang mga komplikadong salita.

Ang mahalaga: **masaya, simple, at sabay-sabay tayong gumagalaw.**

Bakit Mahalaga ang Masayang Pagbabago?

✓ **Madaling maintindihan kahit anong edad.**

✓ **Nakikita agad ang resulta kaya mas nakaka-inspire.**

✓ **Unti-unting nagiging natural na bahagi ng araw-araw ang tamang pagkain.**

Ang Tatlong Hakbang

Success Steps



1. Motibasyon

- Simulan sa maliit na mga goal, gaya ng "subukan ang isang bagong gulay ngayong linggo!"

2. Suportahan ang Isa't Isa

- Sabay-sabay tayong mag-post, mag-share, at mag-cheer para sa bawat isa.

3. Pagpapalakas ng Ugali

- Kapag paulit-ulit nating ginagawa, magiging natural na bahagi ito ng ating buhay.

**Paano natin ito
magagamit araw-araw?**



Lipat sa next page!

PUNTOS PARA SA GULAY!



KAIN GULAY PARA MASAYA SI TIYAN!

KULAY-KULAY BINGO!

"Ang boring ng pagkain ko.."



"Maglaro tayo ng Kulay-Kulay Bingo!"



"Ang dami-daming
kulay ng gulay!"



"Bingo! Panalo ako!"



TARA, KAIN TAYO NG
MGA MAKUKULAY NA GULAY!

BOSS BATTLE: JUNK FOOD MONSTER

"Ako ang Junk Food Monster!
kakainin kita!"



"Gagamitin ko ang G
ulay Shield"



"Brokoli Punch !!"



"Aaargh! Natalo ako!"



MAS MALAKAS ANG GULAY
KAYSA SA JUNK FOOD!

DAILY MISSION: MASUSTANSYANG ALMUSAL!

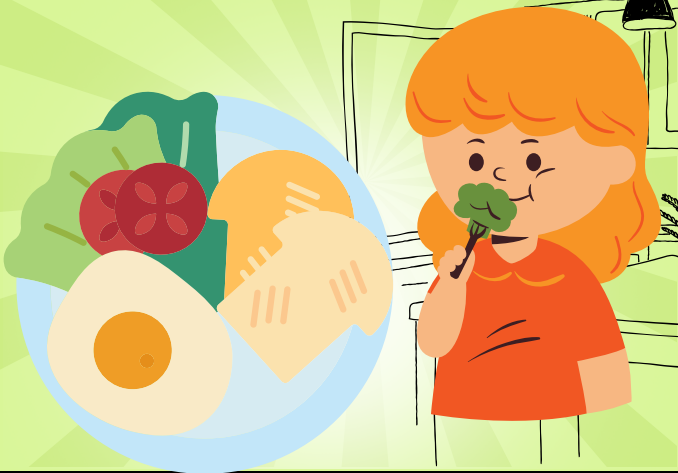
"Mission: Kumain ng almusal!"



"Kape lang? Mission Failed.."



"Ngayon, totoong almusal!"



"Mission complete!
Almusal hero"



KAIN NG ALMUSAL, MAGING HERO KA!

TAGUMPAY! MARUNONG KUMAIN NANG MAAYOS!

"Oops! Natapon ko ang pagkain"



"Bawal ang cellphone habang kumakain!"



"Tikman ng mabuti ang pagkain!"



"Tagumpay! Marunong ka nang kumain nang maayos"



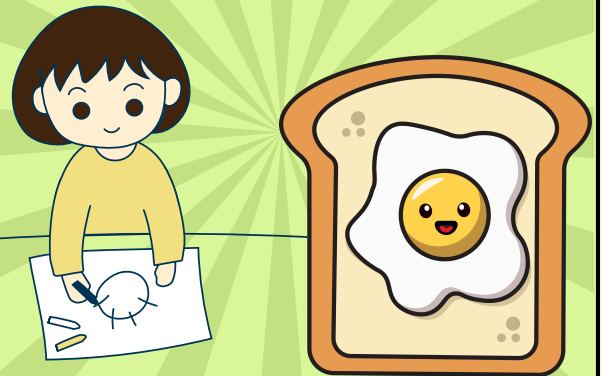
"CELLPHONE BABA,
KAIN NA, SAYA SAYA!"

FOOD DIARY QUEST

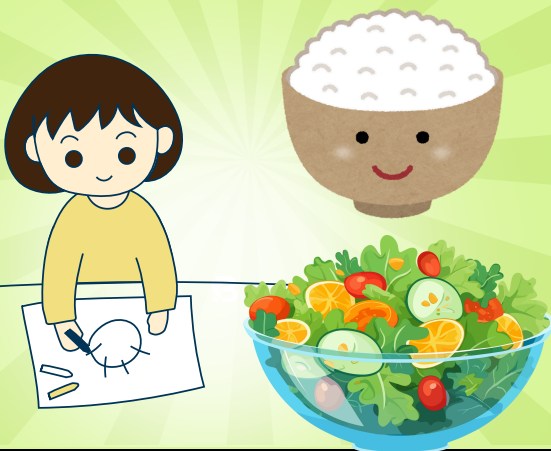
"Anong ilalagay ko dito?"



"Almusal: Tinapay at itlog"



"Lunch: Gulay at kanin"



"Yehey! Diary Complete"



KAIN GULAY ARAW-ARAW,
GOLD MEDAL ANG REWARD!

SUGAR DETECTIVE KONAN

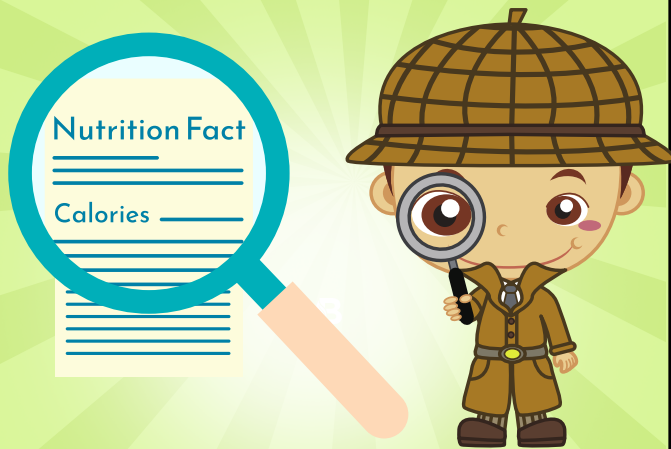
"Mukhang matamis ito ah.."



"Hanapin natin ang asukal sa label"



"Ayan! May nakatagong asukal"



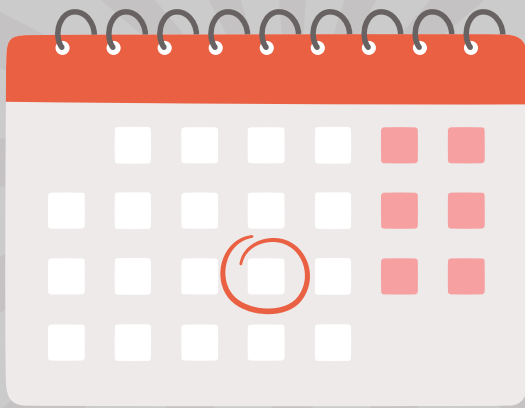
"Piliin ang mas masustansyang meryenda"



TAMIS NA SAKTO, SIGLA AY TODO!

NO COKE WEEK

"Day 1: Walang Coke!"



"Gusto ko ng coke, pero..."



"Tubig na lang! Kaya ko to!"



"Yehey! 7 araw walang coke!"



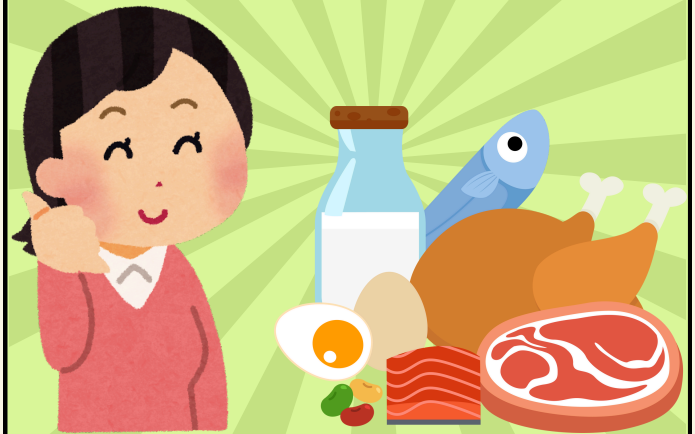
TUBIG MUNA BAGO COKE

POWER UP: PROTEIN UPGRADE

"Ang hina ko..."



"Kain tayo ng protina!"



"Sarap ng itlog at karne!"



"Power up! Malakas na ako!"



PROTINA POWER PARA SUPER LAKAS!

MAGING MALAKAS SA GULAY

"Ay sakit ako... wala akong kinain na gulay"



"Ako, kumain ng maraming gulay!"



"Sige, kakain na rin ako ng gulay!"



"Yehey! Malakas na ako dahil sa gulay!"



KAIN NG GULAY, SAKIT AY GOODBYE!

POST, LIKE, HEALTHY LIFE!

"Wow! Gawa ko ito,
masustansya pa!"



"Ipo-post ko ito para makita
ng lahat!"



"Ang daming likes! Salamat!"



"Tayo rin, gawa tayo ng
healthy food!"



POST NG HEALTHY, LIKE AY HAPPY!

GULAY HERO SA TANGHALIAN!

"Ang galing ni Ate Joan!
Kumain ng gulay!"



"(Nag-iisip) Ako rin kaya?"



"Subukan ko rin!"



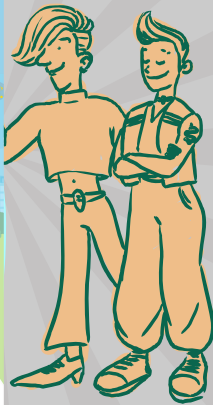
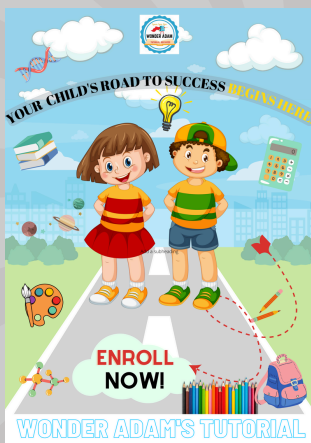
"Sarap pala ng gulay!"



GULAY SA PLATO, BIDA SA KWENTO!

LUTONG HEALTHY, PANALONG FAMILY!

"Tara! Sumali tayo sa Cooking Contest!"



"Anong ulam ang masustansya pero mura?"



"Wow! Ang sarap at healthy pa!"



"Panalo kami! Healthy cooking is the best!"



MAGLUTO NG MURA AT MASUSTANSYA,
SALU-SALO SA PALIGSAHAN TAYO'Y
SAYA!

RECIPE NG BARANGAY. HEALTHY BUHAY!

"Bibili tayo ng local ingredients!"



"Mas mura at fresh ang mga ito!"



"Tingnan mo! Sariling gawa nating recipe book!"



"Lahat tayo, masustansya na ang kain!"



LUTONG LOKAL, BUHAY AY SOSYAL!

Real-life Example ①

Umaga:

🤔 "Antok pa, walang gana kumain..."

➡ Magandang Ideya:
"Subukan ko kayang gumawa ng 'Colorful Breakfast' challenge?"

✅ Sa halip na karaniwang tinapay lang, lagyan ng:

- 🍅 Kamatis
- 🥬 Lettuce
- 🍳 Itlog

➡ Mission Complete! 🏆
"Ngayon, may 1 gulay ako sa almusal!"

Real-life Example ②

Karaniwang Baon:

 Hotdog +  Kanin

Pagbabago sa Baon (Simple lang!):

- Maglagay ng isang kulay berde o orange na gulay (gaya ng carrots o pechay)

➡ Gawing "Challenge sa Baon":

"Makakumpleto kaya ako ng 3 kulay sa baon ngayong linggo?"

 1 kulay = 1 bituin ✨

 3 kulay = Special Badge!



Stamping Card Template



Para sa mga Bata: "Masustansya Hero Card"



Layunin: Pasiglahin ang mga bata na gawin ang maliliit na hakbang araw-araw.

Pangalan: _____

Edad: _____

Araw	Gulay (🍌)	Tubig (💧)	Bagong Tikim (🍏)	Paalala sa Sarili (🌟)
Lunes	☐	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐	☐
Miyerkules	☐	☐	☐	☐
Huwebes	☐	☐	☐	☐
Biyernes	☐	☐	☐	☐
Sabado	☐	☐	☐	☐
Linggo	☐	☐	☐	☐



Kapag naka-5 o higit pang check sa isang linggo

→ Makuha ang "Masustansya Badge"! 🏆

Stamping Card Template

 Para sa mga Magulang: "Healthy Family Star Card"
Pangalan ng Pamilya:

Araw	Sama-samang Kain (🍲)	Gulay sa Ulam (🥬)	Tubig sa Hapunan (💧)	Usapan tungkol sa Kalusugan (👨🏻‍⚕️)
Lunes	☐	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐	☐
Miyerkules	☐	☐	☐	☐
Huwebes	☐	☐	☐	☐
Biyernes	☐	☐	☐	☐
Sabado	☐	☐	☐	☐
Linggo	☐	☐	☐	☐

✅ Kapag nakabuo ng 10 bituin →
Puwedeng mag-family picnic reward!



FAQ

(Madaling Tanong at Sagot)

Q1: Mahirap bang baguhin ang nakasanayan kong pagkain?

A1: Hindi kailangang baguhin agad lahat. Subukan lang ng kaunti-kaunti, at gawing masaya ang bawat hakbang!

Q2: Paano kung minsan nakakalimutan ko?

A2: OK lang! Ang mahalaga ay bumangon ulit at subukan sa susunod na araw.

Q3: Hindi kaya mainip ang mga bata?

A3: Kaya nga natin ginagawa itong parang laro! Kapag masaya, hindi nila mararamdaman na nagbabago na pala sila.

Q4: Paano ko mahihikayat ang ibang pamilya?

A4: Simulan mo sa sarili mong pamilya. Kapag nakita nilang masaya ka at masigla, gugustuhin din nilang sumali!



**Kahit maliit na hakbang,
basta't masaya at sama-sama,
kaya nating baguhin ang ating
buhay!**



**"Simulan na natin ngayon.
Kumain, magsaya, at
magbago!"**

Implemented by:
ICAN Foundation



Funded by:
THE AJINOMOTO FOUNDATION

