Mga Payo para sa Mga Pamilya na Abala

Iplan ang Iyong Mga Pagkain

- ♥ Iplano ang lingguhang mga pagkain batay sa iskedyul ng iyong pamilya.

Gumamit ng isang Listahan ng Pamimili

- ♥ Sa isang paglalakbay lamang papunta sa tindahan ay makakatipid ng pera at oras. Gumawa at gumamit ng isang listahan ng pamimili.

Mga Gawain sa Paghahanda ng Pamamahagi ng Pagkain

- ♥ Turuan ang iyong pamilya kung paano mamili sa mga groserya.
- ♥ Isama ang mga bata at ibang mga miyembro ng iyong pamilya sa paghahanda ng mga pagkain at paglilinis.
- ♥ Maglinis habang nagluluto—konti ang iyong lilinisan pagkatapos mong magluto.
- ♥ Ibahagi ang mga tungkulin sa pagluluto sa ibang mga miyembro ng pamilya o mga kapitbahay. Halimbawa, ang iyong pamilya ay maaaring magluto ng sapat na pagkain upang maibahagi sa ibang pamilya.

Magluto ng mas Maaga

- ♥ Maghanda ng ilang mga pagkain ng mas maaga, tulad ng sarsa ng *spaghetti*. Gamitin ang mga pagkaing ito para sa mabilisang mga pagkain. Maaari kang magdagdag ng manok o baka sa sarsa at ihain ito sa spaghetti o sa kanin.
- ♥ Ihanda kinagabihan ang mga bahagi ng isang pagkain (halimbawa, ibabad ang manok nang magdamag sa *refrigerator*).
- ♥ Balutin kinagabihan ang iyong tanghalian.
- ♥ Hiwain at hugasan ang mga gulay, at gumawa ng sapat na ensalada para sa 2 araw. Huwag magdagdag ng *dressing* hanggang sa oras ng paghahain.
- ♥ Magluto ng dalawa o tatlong putahe sa araw na wala kang pasok, ilagay sa *freezer* ang ilan sa mga ito. Gamitin ang naka-freeze na mga putahe sa mga araw na wala kang oras na magluto.
- ♥ Maghanda kinagabihan ng mga *recipe* sa pamamagitan ng paghihiwa at pagbabawas ng mga karne.
- ♥ Ihanda ang mga pagkain sa isang mabagal na pagluluto.

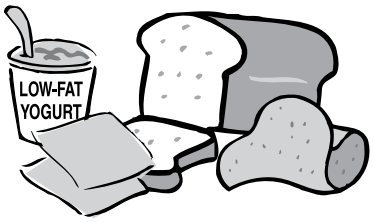
Mga Payo para sa Mga Pamilya na Abala *(continued)*

Magluto ng Simple

- ♥ Pausukan ang mga gulay at ihain ito ng walang mga sarsa.
- ♥ Gumamit ng mga naka-freeze na gulay na walang mga sarsa.
- ♥ Pakuluan, pausukan, ihawin, ihurno, o ilitson ang mga karne.
- ♥ Gumawa ng isang kalderong mga pagkain, tulad ng mga *stew* at *casserole*.
- ♥ Gumamit ng naka-freeze na tinilad-tilad na mga gulay, tulad ng mga *carrot, pea,* at *broccoli*.
- ♥ Gamitin ang *microwave* para sa pagluluto o pagde-defrost.
- ♥ Matuto ng mga simpleng *recipe* na maaaring gawin na mas mababa sa 30 minuto.

Gumamit ng Mga *Herb* at Pampalasa

- ♥ Ihawain ang mga sariwang *herb*, at ilagay sa mga trey ng yelo. Punuin ng tubig ang mga trey, at i-freeze. Iimbak ang mga yelo sa isang *plastic bag*. Gamitin kapag kinakailangan mo ng mga sariwang *herb*.
- ♥ Mag-alaga ng mga dahon ng *laurel*, *basil*, o *thyme* sa isang naaarawang bintana.
- ♥ Palaging magtabi ng mga tuyong *herb*. Ang isang kutsarita ng mga tuyong *herb* ay katumbas ng 3 kutsarita ng mga sariwang *herb*.

Laging Magtabi ng Mga Madaliang Minindal

- ♥ Subukan ang mga malusog na minindal na ito:
  - **Mga sariwang prutas at gulay**
  - **Buong butil, handa kainin, tuyong *cereal***
  - **Polvorones (buong *wheat* na kendi)**
  - ***Fat-free* at *low-fat* na keso**
  - **Mga maning walang asin, buto, at biskwit**
  - **Mga buong butil na tinapay**