MIMAROPA
# NutriTimes
OPISYAL NA PAHAYAGAN NG NATIONAL NUTRITION COUNCIL-MIMAROPA AT PROMO NUTRITION COMMUNICATORS ◆ 2020 ISSUE

# MIMAROPA Regional Development Council, inaprubahan ang Regional Nutrition Committee Resolution No. 1 series 2020

Sa pamumuno ni Gobernador Jose R. Riano ng Romblon, inaprubahan ng Regional Development Council (RDC) MIMAROPA, noong ika- 4 ng Setyembre, taong 2020 ang resolusyon ng Regional Nutrition Committee (RNC) No. 1, s. 2020, na humihingi ng suporta upang hikayatin ang mga lokal na pamahalaan sa rehiyon na magbigay ng masusustansiyang food packs sa panahon ng mga sakuna, kalamidad, at *public health emergencies*.

Ang pagtalakay sa nasabing resolusyon ay bahagi ng agenda ng 3rd Quarter RDC Full Council Meeting na ginananap sa pamamagitan ng Zoom Application, kasama ang National Economic and Development Authority (NEDA) bilang Secretariat. Ang pulong na ginawa *online* ay dinaluhan ng humigit-kumulang na 110 mga kalahok na kumatawan sa iba't ibang mga ahensyang panrehiyon, mga yunit ng pamahalaang lokal, at mga *develoment partners*.

Tinalakay ni Regional Social Development Committee Chair Marvi Trudeau ang mga punto ng resolusyon, gaya ng pagbibigay-diin sa kahalagahang protektahan at itaguyod ang lokal na ekonomiya sa pamamagitan ng pagtangkilik ng mga sariwang ani mula sa maliliit na magsasaka, mangingisda at kooperatiba sa loob ng pamayanan at pagtugon sa mga pangangailangang pangnutrisyon ng mga tao lalo na ng mga kabilang sa *vulnerable groups* – ang mga sanggol, maliliit na bata, mga buntis at nagpapasusong ina, matatanda, at mga katutubong grupo – sa panahon ng sakuna.

Ang RNC resolution, na tugon sa panawagan ng National Nutrition Cluster base sa inilabas nitong *advisories* noong Marso 2020, ay naglalaman ng apat na aksyon bilang patnubay ng mga pamahalaang lokal. Nakapaloob dito ang: 1) Pagsasama ng mga sariwang ani sa *food packs* sa pamamagitan ng pagbili ng mga produkto mula sa maliliit na magsasaka at kooperatiba sa loob ng lokalidad; 2) Paglimita sa donasyon ng mga pagkaing matataba, maaalat at/o matatamis maliban kung ang mga masusustanyang kahalili ay hindi *available*; 3) Pagsasama ng mga recipe upang gawing mas masustansyang ulam ang mga donasyong pagkain; at 4) Paglalagay ng mga produktong *adequately fortified* o may Sangkap Pinoy Seal.

Inaasahang sa pag-apruba ng nasabing resolusyon ang pag-angkop ng mga LGUs sa pamamagitan ng pagpasa ng mga lokal na resolusyon o ordinansa at pagkakaroon ng sapat na koordinasyon at pagpopondo bilang suporta sa patakarang ito. Ang National Nutrisyon Council MIMAROPA Secretariat ang siyang susubaybay at titiyak sa ang buong implementasyon nito sa rehiyon.

MARINDUQUE, SA PAGLABAN SA MALNUTRISYON SA PANAHON NG COVID-19 | PAHINA 4

KUSINA SA BARANGAY | PAHINA 5

# Breastfeeding, higit na kailangan ngayong panahon ng pandemya -- NNC MIMAROPA

Sa ginanap na pagdiriwang ng Breastfeeding Month nitong buwan ng Agosto, ay muling binigyang-diin ng National Nutrition Council (NNC) MIMAROPA ang kahalagahan ng pagpapasuso ng gatas ng ina, lalo ngayong may pandemya.

Ayon kay Ma. Eileen Blanco, Regional Nutrition Program Coordinator (RNPC) ng NNC Mimaropa, mahalaga na laging pangibabawin ang mga benepisyo ng pagpapasuso, sa mga kasalukuyan at magiging ina pa lamang.

Aniya, ang mga kaalamang ito ay dapat inuulit-ulit at ibinabahagi sa pamayanan. "Tulad ng colostrum, dapat maintindihan ng mga nanay na napakahalagang maibigay sa mga bagong silang nilang sanggol ang colostrum na itinuturing na unang bakuna at panlaban ni baby sa impeksyon," pahayag ni Blanco.

Dagdag ng opisyal, taglay ng gatas ng ina ang sustansya at iba't ibang bitamina na kung ekslusibong ibibigay sa unang anim na buwan ng bata ay sapat na upang makamit nito ang pauna at wastong nutrisyon. Pinalalakas aniya ng breastmilk ang immune system ni baby upang malabanan ang *diarrhea*, *pneumonia*, at banta ng iba pang mga sakit.

"Pagsapit naman ng ika-anim na buwan, kailangan na ni baby ng complementary feeding, subalit tandaan na dapat unahin ang pagpapasuso sa bata bago siya bigyan ng complementary food" saad ni Blanco. Ipinaalala din nito na dahil wala pang kakayahang ngumuya ang baby, malalambot na pagkain muna ang ibigay gaya ng dinurog (mashed) na carrots, potato, prutas o kaya hinimay na isda at malambot na karne ng manok.

"Dapat hindi rin pabago-bago ang pagkain sa isang araw. Kung *mashed potato* halimbawa, mas magandang ito ang ipakain sa maghapon, upang hindi nalilito ang panlasa ng sanggol," dagdag pa ng opisyal.

*Ayon kay Ma. Eileen Blanco, Regional Nutrition Program Coordinator (RNPC) ng NNC Mimaropa, mahalaga na laging pang-ibabawin ang mga benepisyo ng pagpapasuso, sa mga kasalukuyan at magiging ina pa lamang. (NNC MIMAROPA)*

> Paalala lang namin sa mga magpapasusong ina, panatilihin ang kalinisan ng katawan, magsuot ng face mask, at iwasan munang magsalita habang nagpapasuso.

Ngayong may pandemya, isa sa mga pangunahing kampanya ng NNC ay ang patuloy na pagpapasuso at ang katiyakan na bagamat na ihahawa ang COVID-19 sa pamamagitan ng droplets mula laway o sipon, ay hindi sa gatas ng ina.

"Paalala lang namin sa mga magpapasusong ina, panatilihin ang kalinisan ng katawan, magsuot ng face mask, at iwasan munang magsalita habang nagpapasuso," saad ni Blanco. Dagdag ng RNPC, bagama't itinuturing na bakuna, wala pang pag-aaral sa gatas ng ina na nagsasabing direkta itong pangontra sa pinangangambahang sakit

Ayon pa sa opisyal, kahit apektado ng pandemic ang mga programa ng pamahalaan para sa mga ina at kanilang anak, sinisikap pa rin ng mga *barangay health workers* na makapagbahay-bahay upang makumusta ang kalusugan ng mga mag-nanay.

"Malaki rin ang naitutulong, lalo nitong katatapos lamang na Breastfeeding Month, ng social media, radyo at tv, sa pagpapalaganap ng mga impormasyon lalo sa mga ina," ani Blanco.

Samantala, mapalad ang Occidental Mindoro dahil isa ito sa mga lalawigang may Early Childhood Care and Development (ECCD) Program, nangangahulugan na maraming serbisyo na ibinababa ang pamahalaan sa probinsya para sa mga bata.

Saad ni Blanco, kabilang sa mga serbisyo ng ECCD ay edukasyon at *social services* na layong subaybayan at alagaan ang paglaki ng bata mula pagbubuntis hanggang sa ika-dalawang taong gulang. "Halimbawa, upang matiyak na ligtas at healthy si baby, inaalagan na siya habang nasa sinapupunan pa lang ni mommy," saad ni Blanco.

Katuwang aniya sa mga gawain ng ECCD ang Barangay Nutrition Scholars (BNS), Barangay Health Workers (BHW) at midwives. (Voltaire N. Dequina/ PIA MIMAROPA)


MIMAROPA NutriTimes

OPISYAL NA PAHAYAGAN NG NATIONAL NUTRITION COUNCIL-MIMAROPA AT PROMO NUTRITION COMMUNICATORS



EDITOR-IN-CHIEF Ma. Eileen B. Blanco
ASSOCIATE EDITOR Voltaire N. Dequina
MANAGING EDITOR Melanie B. Ronquillo
SECTION EDITOR Maria Camille Louise C. Chen
LAYOUT Maria Anna L. Calapardo
PRODUCTION COORDINATOR Bianca Louise Veronica M. Estrella

NEWS CONTRIBUTORS:

Cyrus Kim Claridad
Ma. Fe A. De Leon
Christian Jay T. De Lemos
Simplicio A. Bonquin
Cresentina N. Salapare
Raymond P. Medina
Rubelyn S. Solis
Walter P. Hidalgo
Edgardo L. Javarez
Gudula G. Sarsagat
Ret. Col. Noel B. Lontoc



ADDRESS: Unit 304, M28 Building, Mapagmahal St., Barangay Pinyahan. Quezon City
EMAIL: nnc_mimaropa@yahoo.com | CONTACT #: (02) 8252 0069
FB PAGE: NNCMiMaRoPaRegion

# Occidental Mindoro, nanguna sa 2020 Nutrition Month Poster Making Contest at Makatang BNS: Tula Para sa Nutrisyon

QUEZON CITY - Nakamit ng mga kinatawan ng Occidental Mindoro ang unang pwesto sa naganap na Poster Making Contest at Makatang BNS: Tula para sa Nutrition Poem Writing Contest ng National Nutrition Council - MIMAROPA bilang pagdiriwang ng Buwan ng Nutrisyon ngayong taon na may temang "Batang Pinoy, Sana Tall... Iwas Stunting, Sama All! Iwas all din sa COVID-19!"

Magkakasabay na ginanap ang paligsahan noong ika-9 ng Hulyo 2020 sa buong rehiyon sa tulong ng mga Provincial/City/Municipal Nutrition ng Action Officers at mga District/City Nutrition Program Coordinators. Ang deliberasyon naman ng naging resulta ay ginanap noong ika-3 ng Agosto, 2020 at ang mga nanalo ay inihayag sa Facebook Page ng NNC MIMAROPA kinabukasan.

Nakamit ni Ken A. Agoncillo ng Occidental Mindoro ang unang pwesto para sa Poster Making Contest at tumanggap ng Php 5, 000.00 bilang papremyo. Pumangalawa sa paligsahan si Agustin M. Basina Sr. ng Romblon at sinundan naman ni Roy F. Remo ng Puerto Princesa City na pareho ring nagkamit ng *cash prize*.

Samantala, ang paligsahan para sa Makatang BNS: Tula para sa Nutrisyon ay nilahukan ng mga piling Barangay Nutrition Scholars mula sa mga lalawigan at lungsod ng rehiyon. Iginawad kay Jenelle T. Mabaquiao ng Brgy. Central, San Jose, Occidental Mindoro ang unang pwesto at nakatanggap ng Php 5,000.00 bilang *cash prize*. Nakamit naman ni Jean B. Capispisan ng Brgy. Mat-i, Santa Fe, Romblon ang pangalawang pwesto at sinundan ni Jasmin S. Sajul mula sa Brgy. Malbog, Buenavista, Marinduque.

Sa kabila ng kasalukuyang sitwasyon dulot ng pandemya, nagawa pa rin ng NNC MIMAROPA na maiparating at itaas ang kamalayan ng mga taga-MIMAROPA ang importansya ng wastong nutrisyon pamamagitan ng mga simpleng aktibidad na sinusuportahan ng mga lokal na pamahalaan. Hindi rito natatapos ang pagsusulong ng wastong nutrisyon upang tugunan ang pagkabansot at iba pang problemang nauugnay sa nutrisyon sapagkat inaasahang magpapatuloy ito sa buong taon.

*Sina Ken A. Agoncillo (kaliwa) at Jenelle T. Mabaquiao (kanan) ng Occidental Mindoro hawak ang kanilang nagwaging entry sa poster making contest at Makatang BNS.*

# Pagtangkilik ng Calamansi Juice at iba pang by-products nito sa mga pagtitipon, isinusulong ng Pamahalaang Panlalawigan ng Oriental Mindoro

ORIENTAL MINDORO – Sa halip na soda o softdrinks na kadalasang pamatid uhaw sa mga pagtitipon o pagpupulong ay inoobliga na ngayon ng Pamahalaang Panlalawigan ng Oriental Mindoro ang pagtangkilik sa paggamit ng Calamansi Juice o *by-products* nito bilang pamatid uhaw sa oras ng pagpupulong at pagtitipon lalo na sa mga pampamahalaang gawain ng kapitolyo.

Ito ay matapos na maglabas ng kautusan sa pamamagitan ng Executive Order No. 49 series of 2020 si Gobernador Bonz Dolor nitong Setyembre 15, 2020.

Ang naturang kautusan ay may titulong "*Mandating the Practice of Serving Calamansi Juice or Any of its Variants for at least Fifty Percent of Refreshments in All Functions and Gatherings Initiated by the Provincial Government of Oriental Mindoro and Enjoining the Local Government Units Therein.*"

Ang naturang mandato ay naisakatuparan dahil sa matagumpay na pakikipagtulungan ng Pamahalaang Panlalawigan at ng Department of Agriculture (DA) sa ilalim ng programang Philippine Rural Development Project (PRDP).

Samantala, nakasaad din sa Provincial Commodity Investment Plan (PCIP) ng kapitolyo na ang pagtangkilik sa mga produktong calamansi ay bilang pangunahing produktong agrikultural ng Oriental Mindoro.

Ayon pa dito, hinihikayat din ang pagbebenta ng naturang produkto sa mga sasakyang pandagat upang lubos na maipakilala ang calamansi bilang pangunahing produktong agrikultural ng lalawigan. Layunin din nito na maitaas ang antas ng industriya ng calamansi sa lalawigan na kilala rin bilang Calamansi King ng rehiyon.

Ang calamansi ay nagtataglay ng Vitamin C na pampalakas ng immune system ng ating katawan, ito ay napapanahon na inumin at tangkilin lalo na sa panahon ng pandemya. Dagdag pa rito, ang pag-inom araw-araw ng calamansi juice ay maituturing na mabisang panlaban kontra COVID-19. (Ma. Fe A. De Leon)

# MARINDUQUE

## SA PAGLABAN NG MALNUTRISYON SA PANAHON NG COVID-19 PANDEMIC

*Pamamahagi ng Nutri-bun at Complementary Foodsna gawa saFood Processing Hubng Marinduque sa pangu-ngunaninaPNAO Rubi Apiag, Provincial Administrator Mike Velasco, Congressman Lord Allan Velasco at ni Ms. Gwen Velasco ngPilipinong may PusoFoundation.*

Ang COVID-19 pandemic ay nagdulot ng matinding peligro sa lagay ng nutrisyon at kaligtasan ng maliliit na bata partikular na sa mga pamilyang may mababang kita. Ang bigla at hindi inaasahang pagtaas ng kaso ng malnutrisyon lalo na sa mga batang nasa preschool ay dulot ng kakulangan sa pagkain, kawalan ng mapagkukunan ng masustansyang pagkain, at pagkaantala sa serbisyong pangkalusugan at nutrisyon.

Sa mga kritikal na sitwasyon tulad nito, ang probinsya ng Marinduque ay nagkakaisa upang labanan ang COVID-19 at ang epekto nito sa mamamayan at sa ekonomiyang probinsya. Ang Pamahalaang Panlalawigan ng Marinduque ay patuloy sa pagpaplano na magpatupad ng iba't ibang programa upang maiwasan ang pagtaas ng kaso ng malnutrisyon. Pinasimulan ng Provincial Nutrition Office na pinamumunuan ni Provincial Nutrition Program Coordinator Rubi C. Apiag ang pamamahagi ng mga complementary foods sa mga batang edad 6 hanggang 23 buwang gulang na may layuning magbigay ng tuloy-tuloy na rasyon upang mapunan ang kanilang kakulangan sa pagkain.

Bago pa man nagkaroon ng pandemya, naitatag na ng lokal na pamahalaan ng Marinduque ang kanilang Food Processing Hub na pinamamahalaan ng Provincial Nutrition Office. Ito ay nagbibigay serbisyo sa mga pangangailangang pagkain ng mga batang kulang sa nutrisyon, mga empleyado ng Pamahalaang Panlalawigan at ng iba pang mga indibidwal. Bukod pa rito, nakapagbibigay rin ito ng hanapbuhay sa ilang mga Marinduqueño. Sa ngayon, ang Marinduque Provincial Food Processing Hub ay gumagawa na ng iba't ibang Complementary Foods gaya ng Marinaya Nutrimix, Champorado, Choco Oats, at Milky Oats na ibinibigay sa 170 na mga batang edad 6-23 buwang gulang na kulang sa timbang.

Mayroon din silang Nutribun, Malunggay Donut, Kalabasa Mamon, Flavored Pandesal (Ube, Pandan, Kalabasa at Tsokoleit) at iba pang mga produkto tulad ng Malunggay at Kalabasa Canton at Shing-Aling. Gumagawa din dito ng *cold* taho at *healthy juices* na nakatutulong mapalakas ang resistensya. Ilan sa mga *flavors* nito ay kalamansi, kamote tops at lemon grass, pipino, karot, blue ternate, at soy milk na kilalang mayaman sa mga *antioxidant isoflavones*.

Ang Dietary Supplementation Program (DSP) ay isa sa pinaka-karaniwang interbensyon upang tulungang mapabuti ang nutrisyon ng mga batang kulang sa timbang. Sa kabila ng unti-unting pagbaba ng kaso ng malnutrisyon, kinakailangan pa ring ipagpatuloy ang programang ito upang tuluyang maiwasan ang paglala ng kanilang kalusugan.

Sinasabi sa Mga Gawa 20:35 "Sa lahat ng pagkakataon, ipinakita ko sa inyo na sa pamamagitan ng ganitong pagtatrabaho ay dapat ninyong tulungan ang mahihina. Alalahanin natin ang mga salita ng Panginoong Jesus, 'Higit na pinagpala ang nagbibigay kaysa tumatanggap.'" Dahil dito, umaasa kami na ang mga programang ito ay makakatulong nang malaki sa aming komunidad na mapabuti ang kanilang nutrisyon lalo na sa pagsubok na dala ng COVID-19 pandemic. (Raymond P. Medina- PNO Marinduque)

# Search for Best Gulayan sa Bakuran, inilunsad sa Calapan, Oriental Mindoro

Inilunsad sa lungsod ng Calapan sa lalawigan ng Oriental Mindoro ang proyektong "Search for Best Gulayan sa Bakuran" ngayong buwan ng Oktubre, taong kasalukuyan.

Ang naturang proyekto ay pinangungunahan ng Oriental Mindoro Media Club (OMMC) na pinangangasiwaan sa ilalim ng Pamahalaang Panlalawigan.

Layunin ng proyektong ito na maitaguyod ang kalusugan ng bawat tahanan para sa mga lubhang naapektuhan ng pandemyang dulot ng COVID-19. Katuwang dito ang iba pang ahensya sa pamahalaang nasyunal sa pagpapatupad ng mga *recovery program*.

Bahagi rin ng naturang proyekto ang pagsulong ng programang "Ahon Lahat, Pagkaing Sapat" (ALPAS) *recovery program* mula sa tanggapan ng Pangulo ng Pilipinas na ipinatutupad ngayon ng sangay ng Kagawaran ng Pagsasaka (Department of Agriculture).

Samantala, nakapaloob sa patimpalak na ito ang dalawang kategorya na paglalabanan, ang *Gulayan sa Bakuran for Rural Area* o mga pamilyang may bakanteng lupa sa loob ng bakuran na maaaring taniman at ang *Container Vegetable Gardening for Urban Areas* o mga bakurang walang bakanteng lupa na puro semento ang loob ng bakuran.

Magiging pamantayan naman sa naturang

▶SUNDAN SA PAHINA 7

# KUSINA SA BARANGAY

## Kaagapay ng mga Palaweño sa panahon ng pandemya

Malaking hamon para sa mga-Palaweño ang mawalan ng pagkakakitaan dahil sa community quarantine dulot ng krisis sa Coronavirus Disease o COVID-19 na nararanasan hindi lamang sa bansa kundi maging sa buong mundo.

Kumakalam na sikmura ang epekto nito sa nakararaming Palaweño na umaasa lamang sa kanilang pang araw-araw na hanapbuhay. Mayroon namang ayuda ang mga lokal na pamahalaan para tugunan ang pangangailangan ng mamamayan base na rin sa direktiba ng pamahalaang nasyunal. Ngunit para sa iilan ay hindi ito sapat upang matugunan ang pagkain sa bawat araw ng kanilang pamilya lalo na yaong nasa tinaguriang *vulnerable sectors* na siya marahil na pinaka-apektado ngayong panahon ng pandemya.

Kung ang tatanungin ay si Punong Barangay Mary Ann Bayot-Catalan ng barangay San Miguel sa bayan ng Roxas, Palawan, talagang mahirap ang sitwasyon nila dahil aniya, kung dati ay mahirap na ang buhay nawala pa ang virus, mas lalo pa ngayon na limitado ang galaw para makapag-hanapbuhay ang kanyang mga kabarangay.

"Sobrang hirap talaga, lalo pa ngayon siyempre kahit sabihin natin na wala tayong kaso dito sa barangay, maganda pa rin doble ingat ang lahat. Pero ang inaalala natin dito 'yong mga mahihirap talaga nating mga kabarangay gaya ng PWDs, senior citizen-- mahirap para sa kanila... saan sila kukuha ng pagkain sa araw-araw habang may quarantine?"

### KUSINA SA BARANGAY

Upang matugunan ang pang araw-araw na pagkain ng mga *vulnerable sectors* sa mga barangay sa panahon ng community quarantine ay ipinatupad ng Pamahalaang Panlalawigan ng Palawan ang programang KUSINA SA BARANGAY. Ang programa ay pinangunahan ni Gob. Jose Ch. Alvarez katuwang ang Liga ng mga Barangay sa Palawan, sa pamamagitan ni Board Member Ferdinand Zaballa at sa pakikipagtulungan ng pamahalaang lokal ng mga munisipyo at ng Pilipinas Shell Foundation Incorporated (PSFI).

Layon nito na pansamantalang maibsan ang kagutuman sa mga barangay ng Palawan.

Sa Kusina sa Barangay, ang mga opisyales ng barangay ang nagluluto araw-araw upang ipamahagi sa kanilang mga kabarangay na lubos na nangangailangan ng pagkain tulad ng mga indigent senior citizens, *solo parents* na nawalan ng trabaho, *unsupported persons with disabilities* (PWDs), mga buntis, mga nagpapasusong ina (lactating mothers) at mga *malnourished children* o mga batang kulang sa timbang.

Isang sektor lamang sa bawat araw ang binibigyan ng pagkain depende sa matutukoy ng barangay. Ang barangay din ang nagpapatupad ng sistema na mas angkop sa kanilang lugar upang mas mapadali ang pagkakaloob nito. Ika nga ni Gob. Alvarez, walang magugutom ngayong panahon ng pandemya.

"Pasalamat ako at dumating ang Kusina sa Barangay, kahit papaano ay nakakarugtong sa aming pangangailangan sa barangay, napakalaking tulong po ito... Sa mga taong may ginintuang puso at sa ating mga lider na naisipang gawin ito at naisip na ipamahagi dito sa atin sa mamamayan ng Palawan," pasasalamat ni Punong Barangay Catalan.

Ang bigas na ginamit sa pagluluto ay ipinagkaloob ng Pamahalaang Panlalawigan sa bawat barangay. Ang mga pangunahing produkto naman na ginamit tulad ng mga gulay, prutas at mga pagkaing-dagat ay binili ng PSFI sa mga magsasaka at mangingisda sa barangay upang mabigyan din sila ng munting kabuhayan.

Nakakatiyak ang mga benepisyaryo na masustansya ang mga inihandang pagkain dahil katuwang ang Municipal Nutrition Action Officers ng mga munisipyo sa paghahanda ng menu.

### SALAMAT, GOB!

Si Gng. Lolita Valdestamon na isang senior citizen ay isa sa mga nabenepisyuhan ng programang ito.

"Pasalamat ako sobra-sobra kasi malaking tulong ito sa amin sa pang araw-araw. Kagaya ko, wala talaga ngayon, hindi makapadala ang anak ko kasi lockdown sa pinapasukan niyang kumpanya, kaya okay talaga siya. Pasalamat din kay Gob. kasi naiintindihan niya 'yong pangangailangan ng pamilya."

Walang Palaweñong magugutom ngayong panahon ng pandemya dahil kaagapay natin ang KUSINA SA BARANGAY (Cyrus Claridad /PGO-Public Relations)

*Katuwang ang Philippine Coast Guard sa paghahatid ng Ready to Use Supplementary Foods (RUSF) sa mga munispyo ng Palawan.*

# Palawan, benepisyaryo ng Ready-to-Use Supplementary Food (RUSF) mula sa DOH

Ngayong panahon ng pandemya, pangunahing isinasaalang-alang ng pamahalaan ang kalusugan ng bawat pamilyang Pilipino lalo na ang lubos na nangangailangan.

Kaya naman ang Department of Health (DOH), sa pamamagitan ng National Nutrition Council (NNC) ay nagkaloob ng Ready-to-Use Supplementary Food (RUSF) sa lalawigan ng Palawan.

Ang RUSF ay ibinibigay sa mga sanggol edad 6-59 buwang gulang na may Moderate Acute Malnutrition (MAM) at sa mga buntis at nagpapasusong ina na *nutritionally at-risk at energy-deficient*.

Ayon kay Provincial Nutrition Action Officer (PNAO) Rachel Paladan, ang pagkakakaloob ng RUSF sa mga munisipyo ay bahagi ng mas pinalawak at mas pinalakas na pagtutok ng pamahalaan sa usapin ng malnutrisyon sa ilalim ng Philippine Integrated Management of Acute Malnutrition (PIMAM), sa pamamagitan ng pagsasagawa ng feeding program ng nagkakaisang ahensiya ng kalusugan.

"Isa ito sa intervention natin katuwang ang DOH, kasi ngayong panahon ng pandemic, talagang focus tayo sa nutrition lalo na sa atin sa Palawan, at malaking tulong ito. And of course, under din ito ng PIMAM program na malaki ang contribution sa pagpababa ng malnutrition prevalence rate kahit papano," pahayag ni PNAO Paladan.

Aniya, ang pamamahagi ng RUSF sa mga munisipyo at barangay ng Palawan ay pinangangasiwaan ng Provincial Nutrition Office at Provincial Health Office sa ilalim ng Pamahalaang Panlalawigan ng Palawan. Malaki rin ang tulong na ibinigay ng Philippine Coastguard (PCG) at Philippine Marines na siyang nangasiwa sa paghahakot at pagdadalang ng mga ito sa munisipyo.

Sa mga nakaraang taon, base sa mga resulta ng Operation Timbang (OPT) Plus ay bumababa na ang paglaganap ng kakulangan sa nutrisyon sa mga batang edad 0-59 buwang gulang sa Palawan. Gayunpaman, ang malnutrisyon ay nananatiling hamon sa probinsya, kaya't dapat na ipagpatuloy ang suporta at panatilihinang mga interbensyon sa nutrisyon sa pamamagitan ng sama-samang pagsisikap ng mga pambansang ahensya, lokal na pamahalaan at iba pang mga *stakeholder*. (Cyrus Kim D. Claridad/PGO-PR Palawan)

## BUNTIS CONGRESS, MATAGUMPAY NA ISINAGAWA SA PALUAN, OCCIDENTAL MINDORO

OCC. MINDORO-- Matagumpay na isinagawa ang Buntis Congress sa bayan ng Paluan, Occidental Mindoro noong ika-18 ng Setyembre taong 2020 na ginanap sa Paluan Central School lalawigan ng Occidental Mindoro, ito ay sa kabila ng krisis na kinakaharap ng bansa dulot ng COVID-19 pandemic.

Dalawampung indibidwal (20) ang dumalo sa naturang programa na may pangunahing layunin na mabigyan ng kaalaman ang mga partisipante ukol sa kanilang ligtas na pagbubuntis. Dahil sa banta ng COVID-19, binigyang prayoridad ang pagsunod sa *health protocols* upang masiguro ang kaligtasan ng bawat isa.

Samantala, nagsilbing tagapagasalita sina Dra. Ruth Alma Ramos mula sa Paluan Rural Health Unit gayundin si Bb. Analiza de Veas na isang midwife.

Nakapaloob sa talakayan ang pagpapaliwanag ng mga dapat gawin ng isang ina sa kanyang pagbubuntis gaya ng kumpletong pagpapabakuna at *pre-natal check-up*. Binigyang-diin niya ang pagbibigay ng vitamin A sa mga sanggol pagkapanganak, *newborn screening*, pagpupurga, at regular na pagpapabakuna sa mga ito.

Tinalakay din dito ang kahalagahan ng *breastfeeding* o pagpapasuso sa panahon ng COVID-19 at eksklusibong pagpapasuso kung saan bahagi ito sa First 1,000 days ni Baby na isinusulong ng National Nutrition Council (NNC) sa ilalim ng Department of Health (DOH).

Pinaalalahanan din ang mga partisipante na ugaliing magsuot ng *facemask* at maghugas ng kamay bago hawakan o pakainin ang sanggol.

Ang pagsasagawa ng Buntis Congress ay dinaluhan rin ni Konsehal Cherry V. San Agustin bilang Chairperson ng Health Committee sa Sangguniang Bayan ng Paluan bilang pagpapakita ng suporta sa programang pangkalusugan.

Sa kanyang mensahe, binigyang punto niya ang pangangalaga sa mga nagbubuntis at palagiang pagpapakonsulta sa mga *health centers* at iba pang *health facility* upang masiguro ang malusog na

▶SUNDAN SA PAHINA 7

# Pagdiriwang ng Buwan ng Nutrisyon sa gitna ng pandemya, isinagawa sa Marinduque

Sa kabila ng pandemyang nararanasan ng bansa dulot ng COVID-19 ay matagumpay pa ring isinakatuparan ang pagdiriwang ng Buwan ng Nutrisyon ngayong taon sa lalawigan ng Marinduque.

Sa pagbubukas ng naturang pagdiriwang noong ika-6 ng Oktubre, taong kasalukuyan, ito ay sinimulan sa pamamagitan ng parada sa pangunahing lansangan ng Boac kung saan ibinida ang mga aning gulay at prutas ng mga magsasaka na sinundan ng maikling programa sa harap ng Boac Municipal Hall.

Samantala, hindi tulad ng nakagawiang palatuntunan, ang pagbubukas ng buwan ng nutrisyon ngayon ay hindi magarbo bilang pag-iingat na rin sa banta ng -.

Pinangunahan ni Boac Mayor Armi DC. Carrion ang naturang programa kung saan ito ay nagpaabot ng kanyang mensahe bilang pagbibigay pugay sa pagdiriwang ng buwan ng nutrisyon na isa sa mahalagang gawain sa kanilang bayan. Naroon rin Municipal Nutrition Action Officer (MNAO) Giselle Pearl Olympia. Nakibahagi rin sa programa ang mga empleyado ng munisipyo at mga piling Barangay Nutrition Scholars (BNS) ng nasabing bayan.

Isang seminar naman ang isinakatuparan noong ika-17 ng Hulyo 2020 para sa mga BNS ng Boac ukol sa First 1000 Days Ni Baby at ang kahalagahan ng pagpapasuso ng mga ina. Ito ay pinangunahan ni MNAO Olympia kasama sina Bb. Sally Miciano at si Bb. Arlene Macapugay na pawing mga kawani mula DOH kung saan ito ang nagsilbing mga tagapagsalita.

Bahagi rin ng aktibidad ang pagkakaloob ng ayuda para sa 242 BNS ng Marinduque mula sa 6 na barangay nito para sa first at second quarter ngayong taon. Ang ayudang ito sa anim na bayan ng Marinduque ay may kabuuang halaga na P726,000.00.

*Ang mga dumalong BNS sa isinagawang First 1,000 Days Seminar. Sa kanan, pinangunahan ni P.A. Mike Velasco katuwang si PNAO Rubi Apiag ang pamamahagi ng BNS honorarium.*

Ang pagbibigay ng ayuda ay pinangunahan nina Provincial Nutrition Action Officer (PNAO) Rubi Apiag at Provincial Administrator (PA) Mike Velasco na ginanap noong ika-11 ng Agosto 2020 sa kapitolyo.

Kasabay nito ang pagbibigay ng Pamahalaang Panlalawigan ng *complementary foods* para sa mga batang kulang sa timbang na may edad 6-59 buwang gulang kasama rito ang *milk supplement* at itlog para naman sa mga buntis. (Walter P. Hidalgo)

## Buntis Congress...

◀ MULA SA PAHINA 6

pagbubuntis.

Kasama din sa programa ang pagbibigay ng award sa mga maagang dumating sa gawain at mga buntis na may kumpletong check-up sa health center/facility.

Malaking tulong ang aktibidad na ito para sa mga buntis upang mabigyan sila ng kaalaman sa mga proseso at serbisyong pangkalusugang ibinibigay ng lokal na pamahalaan sa kanila. (Christian Jay T. De Lemos)

## Search for Best Gulayan...

◀ MULA SA PAHINA 4

patimpalak ang mga sumusunod: Para sa Gulayan sa Bakuran Rural Area Category: Garden quality, 40%; Garden sustainability, 20%; Uniqueness, 10%; Garden productivity, 15% Overall impact, 15% na may kabuuang 100%. Para naman sa Indegeneous Vegetable Gardening, Urban category: Resourcefulness, 40%; Sustainability, 20%; Uniqueness, 15%; Productivity, 15% at Overall impact, 10%.

Ang mga matutukoy na lugar sa bawat barangay ng Calapan na mayroong gulayan sa bakuran ang siyang magiging kalahok sa naturang proyekto.

Nilalayon nitong magsilbing inspirasyon sa mga wala pang tanim na gulay sa kanilang bakuran na magtanim para isiguro ang pagkain sa hapagkainan, Nais ipadama ng naturang samahan ng mga mamamahayag na hindi lamang sa pamamahayag maaaring makatulong ito manapa'y maging katuwang ng pamahalaan sa pagpapababa ng antas ng kahirapan, pagkakaroon ng kasiguruhan sa pagkain at maging bahagi sa *climate change mitigation and adaptation program* ng pamahalaan.

Ang OMMC ay isang *quad media organization* (radio, telebisyon, dyaryo at social media) na itinatag noong taong 1987. Ito ay ang pinaka-una at lehitimong samahan ng mamamahayag sa Oriental Mindoro na hanggang sa kasalukuyan ay patuloy na naglilingkod sa mga mamamayan sa pamamagitan ng paghahatid ng mga balita at kaganapan sa Oriental Mindoro.

Ang patimpalak na magsisimula sa Oktubre ay tatagal naman ng humigit-kumulang sa tatlong buwan na pinal na huhusgahan sa darating na buwan ng Disyembre ngayong taon. (Ma. Fe A. De Leon)

*Ang mga opisyal at kasapi ng Oriental Mindoro Media Club (OMMC) sa pangunguna ni Ma. Fe Aquilizan De Leon, pangulo ng samahan, habang pinaplano sa isang pagpupulong ang paglulunsad ng proyekto nitong Search for Best Gulayan sa Bakuran ngayong buwan ng Oktubre.*

# BNS
## Mga Bayani sa Nutrisyon

Kilala ang mga Barangay Nutrition Scholars (BNSs) bilang mga boluntaryo sa pamayanan na nagbibigay ng mga serbisyong pangkalusugan at pangnutrisyon sa mga batang wala pang limang (5) taong gulang, mga batang kulang sa nutrisyon, mga buntis at nagpapasusong ina, at sa mga matatanda. Hindi matatawaran ang kanilang dedikasyon pagka't umulan man o umaraw, palaging ngiti ang namumutawi sa bawat serbisyong kanilang iniaabot mula sa pagbabahay-bahay at pagbibigay payo sa mga ina tungkol sa nutrisyon at kalusugan ng kanilang mga anak. Masigasig din nilang isinasagawa ang Operation Timbang Plus tuwing ika-unang quarter ng taon upang hanapin ang mga batang *malnourished* at bigyan ng kaukulang interbensyon.

Napakahalagang papel ang ginagampanan ng mga BNS sa pagtiyak na nabibigyan ng serbisyong pangnutrisyon ang mga batang wala pang limang taong gulang. Gayundin, madaling nakatutulong ang mga BNS sa mga health at child daycare workers sa pagbibigay ng kanilang serbisyo maging ang pagkilala sa mga pamilyang lubhang nangangailangan ng tulong dahil sa pagiging pamilyar nila sa pamayanan. Sa mga panahon kung saan nahihirapan ang mga nagpapasusong ina dahil sa stress dulot ng COVID-19, laging handa ang BNS na tulungan at hikayatin ang mga ina na ipagpatuloy ang pagpapasuso at isulong ang c*omplementary feeding*.

Sa kabila ng panganib sa kanilang kalusugan dulot ng pandemya, ginagampanan pa rin ng mga BNS ang kanilang mga tungkulin na maghatid ng serbisyong pangnutrisyon sa kanilang pamayanan at patuloy na nagsisilbing frontline responders para sa coronavirus disease (COVID-19).

Ang BNS, kasama ang mga opisyal ng barangay, Health workers at Child Development workers, bilang miyembro ng Barangay Health and Emergency Response Team (BHERT) ay nagbibigay ng tulong sa pamamagitan ng pagpapatrolya sa mga checkpoint; pamamahagi ng mga Vitamin A capsule sa mga ina at preschool children, Ready-to-Use Therapeutic at Supplementary Foods (RUTF/RUSF) sa mga batang kulang sa timbang at mga food packs sa bawat pamilya; pagtulong sa pagkuha ng *financial subsidies* sa ilalim ng Social Amelioration Program (SAP) ng DSWD; at sa pagsasagawa ng *contact tracing*.

Ang BNS, bilang pangunahing mapagkukunan ng datos para sa nutrisyon, ay may mabibigat na mga gawain tulad ng pagsasagawa ng regular na pagbisita sa mga vulnerable groups lalo na sa *geographically isolated and depressed areas* (GIDA) upang subaybayan ang kanilang *nutritional status* at isulong ang wastong nutrisyon; pagtitiyak na mayroong plano at nakalaang pondo ang barangay para sa nutrisyon; paghahanda ng mga ulat at dokumentasyon sa mga aktibidad sa nutrisyon na kanilang isinagawa at pakikipag-ugnayan sa kanilang Municipal at Provincial Health Offices para sa koordinasyon ng kanilang mga aktibidad sa nutrisyon at kalusugan.

Ito ang ilan sa mga pang-araw-araw na trabaho ng mga BNS, gaano man kahirap ang hamon sa mga gawaing ito, ang ating mga BNS -- ang mga bayani sa nutrisyon-- ay palaging handa at masayang pinaglilingkuran ang kanilang komunidad nang may dedikasyon.

## Best Breastfeeding and Complementary Feeding Photo Contest: Inspirasyon sa mga Nanay

ROMBLON-- Upang magsilbing inspirasyon sa mga nanay ang pagdudulot ng complementary feeding sa kanilang sanggol, isinagawa ang Search for Best Infant Feeding Practices (Breastfeeding with preparation of Complementary Foods) Photo Contest sa bayan ng Odiongan, Romblon bilang bahagi ng pagdiriwang ng ika-46 na selebrasyon ng Buwan ng Nutrisyon noong Hulyo.

Nilahukan ang naturang patimpalak ng 25 mga nanay kasama ang kanilang pinasususong sanggol mula sa 25 barangay sa bayan ng Odiongan.

Mula sa 25 kalahok, nakuha ni Angelie F. Moreno ng Barangay Canduyong ang unang pwesto, pumangalawa naman si Anabel Arcacitas ng Barangay Bangon, samantalang pumangatlo si Ria Fesariton ng Barangay Tuburan.

Sa naturang patimpalak, nagpakita ng mga larawan ang mga kalahok sa pagpapasuso at kung paano nila dinudulutan ng complementary feeding ang kanilang mga sanggol. Kalakip rin ng mga larawan ang paraan ng paggawa ng masusutansyang menu para sa kanilang sanggol.

Pinagkalooban ng premyo ang mga nagwagi mula sa pondo ng Municipal Nutrition Action Office. Lubos naman ang naging suporta ni Mayor Trina Firmalo-Fabic sa naturang aktibidad. (Rubelyn S. Solis)