



Announcement No. 83, s. 2015

ANNOUNCEMENT

TO : ALL HEADS OF CONSTITUTIONAL BODIES, NATIONAL GOVERNMENT AGENCIES (NGAs), LOCAL GOVERNMENT UNITS (LGUs), GOVERNMENT-OWNED AND CONTROLLED CORPORATIONS WITH ORIGINAL CHARTERS (GOCCs), AND STATE UNIVERSITIES AND COLLEGES (SUCs)

SUBJECT : Be RICEponsible Campaign

The government through the Department of Agriculture in its continuing effort to achieve rice self-sufficiency and promote better health, has since 2014 been campaigning for the consumption of healthier rice and the non-wastage of rice as part of the "Be RICEponsible campaign".

To promote public awareness and in support to this campaign, all government Agencies are enjoined to undertake the following activities:

1. Make available and display the half-cup rice option in government office cafeterias to reduce rice wastage;
2. Serve brown rice at least once a week (preferably Wednesdays) for better health;
3. Serve rice mixed with corn or other staples at least once a week (preferably Fridays) for better health; and
4. Celebrate National Rice Awareness Month every November as per Presidential Proclamation 524, s. 2004 through the following:
 - a. Recitation of the Panatang Makapalay every flag-raising ceremony for the whole month of November.
 - b. Conduct activities to promote the Be RICEponsible campaign (to lessen rice wastage and encourage the consumption of healthier rice such as brown rice and rice mixes).

For more information, you may contact Be RICEponsible Secretariat through (044) 456-5390, 0947-996-2556.


ROBERT S. MARTINEZ
Acting Chairman

05 JUN 2015

In a R. A. C. E. to Serve: Responsive, Accessible, Courteous and Effective Public Service

riceporable

Bilang isang mamamayang Pilipino nakikiisa ako sa panatang huwag magsayang ng kanin at bigas.

Magsasaing ako ng sapat lamang at sisiguraduhing tama ang pagkagaluto nito.

Kukuha ako ng kaya kong ubusin upang sa aking pinggan ay walang matirang kanin. Ganun din ang aking gagawin kung may handaan o kung sa labas ako kakain.

Ang brown rice o pinawa ay aking kakainin, pati na ang ibang pagkain bukod sa kanin tulad ng saba, kamote, at mais.

Ituturo ko sa iba ang responsableng pagkonsumo nang mabigyang halaga ang pagod ng mga magsasaka at nang makatulong na maging sapat ang bigas sa Pilipinas.

Aking isasapuso ang panatang ito dahil sa bawa't butil ng bigas o kanin na aking matitipid ay may buhay na masasagip.

Be RiCEPONSIBLE

www.bericeponsible.com

[f](#) [t](#) [i](#) riceponsibleako

WE SERVE BROWN RICE

BeRiCEP*ONSIBLE*

www.bericepossible.com    riceponsableako

BeRiCEP*NSi*BLE

👉 www.bericepossible.com    [riceponsableako](#)

KONTI-KONTING KANINMUNA

nang maiwasan ang tirang
kanin sa pinggan.



ALAM NYO BA?

Bawat Pilipino ay
nagsayang ng 9 grams
o halos 2 kutsarang
kanin bawat araw noong 2008.

Katumbas nito ang pagkain ng
halos **2.5M Pilipino** sa isang taon.
Ito ay mahigit 12% ng inangkat nating bigas
noong 2008, at nagkakahalaga ng halos **PHP7.5B.**

Huwag mag-aksaya,
kumuha lang ng kayang ubusin!

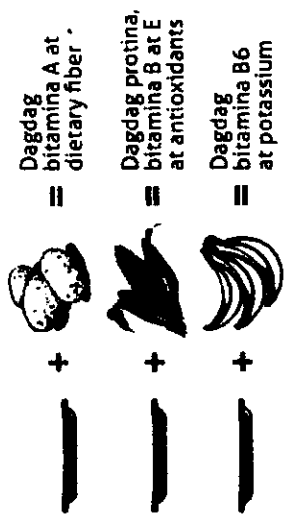


sa susunod na kakain ka, isipin mo sila.

Bawat lalaking kanin sa isang plate, pinagpapantay ng mga mag-asawa, at mabibigay pag sa

KAKAIBANG "NAMAN"

Ihalo ang mais, saba, kamote, o cassava
sa iyong kanin upang makakuha ng mas
marami pang sustansya na hindi
nakukuha sa purong kanin.



KILALANIN AT PASALAMATAN ANG MGA MAGSASAKA

"Kailangan mo ng abogado, doctor, o pulis
minsan sa iyong buhay. Subalit kailangan mo ng
magsasaka tatlong beses sa isang araw."

Pasalamatan natin sila! Pahalagahan
ang bawat butil ng bigas o kanin na
pinagpaguran nila.

thank a FARMER today!



KUMAIN NG BROWN RICE (PINAWA)

Ang *brown rice* o *unpolished rice* ay mas
masustansya kaysa puting kanin dahil
mayroon pa itong *rice bran* na nagtataglay
ng dagdag vitamin B1, B3, B6, B9,
dietary fiber, antioxidants, protein,
manganese, phosphorus, at iron.

Nakatutulong ito upang bumaba ang posibilidad
ng pagkakaroon ng cancer, type 2 diabetes,
cardio-vascular diseases, at high blood pressure.

Busog ka na, mas tulusog ka pa.