

Health

**Unang Markahan – Modyul 1:
Linggo 1: Sustansiyang
Sukat at Sapat**



Alamin

Bakit mahalaga ang pagbabasa ng food label?

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa food label?

Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng mga sustansiya para sa malusog na pangangatawan.

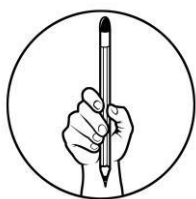
Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad ng katawan.

Mga layunin sa pagkatuto:

Natutukoy ang mga impormasyong nakikita sa food label.

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.



Subukin

Panuto A: Piliin ang tamang sagot.

1. Ano ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain?
 - a. Food Web
 - b. Food Labels
 - c. Food Groups
 - d. Nutrition Facts
2. Ano ang tawag sa talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa loob ng pakete.
 - a. Food Web
 - b. Food Labels
 - c. Food Groups
 - d. Nutrition Facts

Panuto B: Tama at Mali

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Isulat ang titik **T** sa patlang kung ang pangungusap ay tama at titik **M** kung ang pangungusap ay mali.

_____ 1. Ang pagkain na may maraming **Cholesterol** ay makabubuti sa katawan.

_____ 2. Ang **Sodium** ay maaaring pagkunan ng enerhiya sa katawan.

_____ 3. Mainam na basahin ang **Food Label** ng isang pagkain bago ito bilhin.

Aralin 1

Sustansiyang Sukat at Sapat

Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad ng pangangatawan. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansya para sa malusog katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

Tatalakayin sa araling ito ang mga impormasyong makikita sa food label upang matiyak ang tamang sustansiya, sukat at kaligtasan ng pagkain.



Balikan

Sa panahon ngayon, kadalasan ang mga pagkain ay ginagawa at inilalagay sa isang pakete upang hindi ito madaling masira at madumihan.

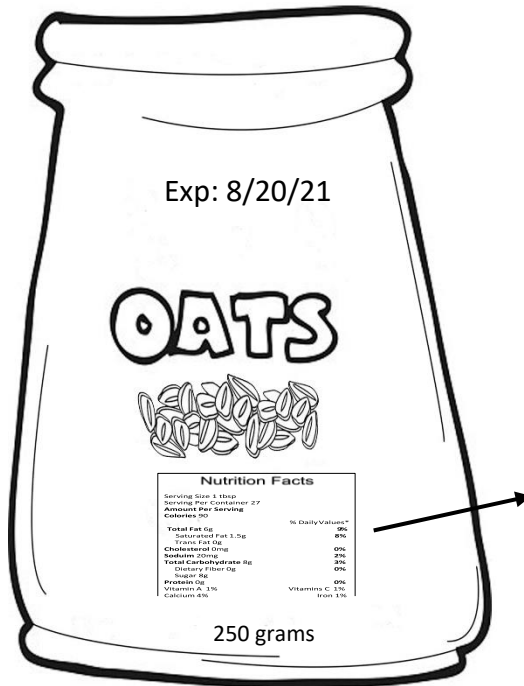
Magbigay ng limang uri na paborito mong kinakain o inumin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tuklasin

Panuto: Kumuha ng isang pakete ng pagkain o inumin. Hanapin sa likod o gilid ng pakete ang Nutrition Facts.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 tbsp	
Serving Per Container 27	
Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	2%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 8g	
Protein 0g	0%
Vitamin A 1%	Vitamins C 1%
Calcium 4%	Iron 1%

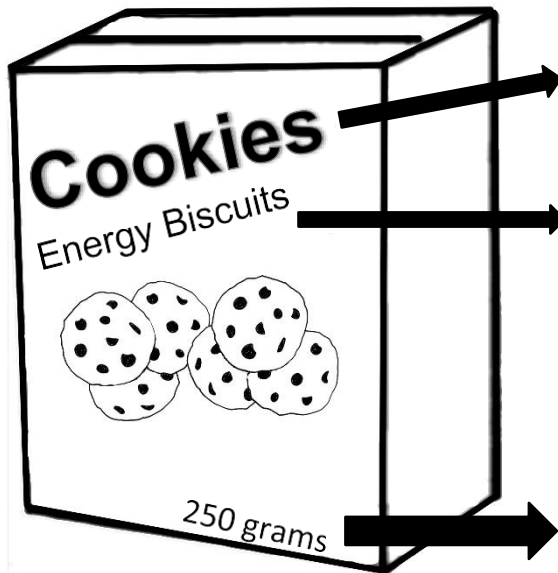
Ano ang napansin mo sa mga pagkain at inuming iyong nakuha?

Bakit kailangang may mga nakalimbag sa pakete ng pagkain/inumin?



Suriin

Ano-ano ang makikita sa food Label? _____



Ang mga limbag sa pakete ng pagkain ay nagbibigay ng iba't ibang impormasyon tungkol sa nilalaman nito.

- ➔ pangalan ng produktong pagkain
- ➔ uri ng pagkain ang nasa loob ng pakete
- ➔ timbang ng nilalaman

Malalaman rin sa pakete ang iba't ibang uri ng mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng pagsuri sa *Nutrition Facts*. Ang **Nutrition Facts** ay isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete. Narito ang ilan sa mga bahagi nito.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 tbsp	
Serving Per Container 27	
Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	2%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 8g	
Protein 0g	0%
Vitamin A 1%	Vitamins C 1%
Calcium 4%	Iron 1%

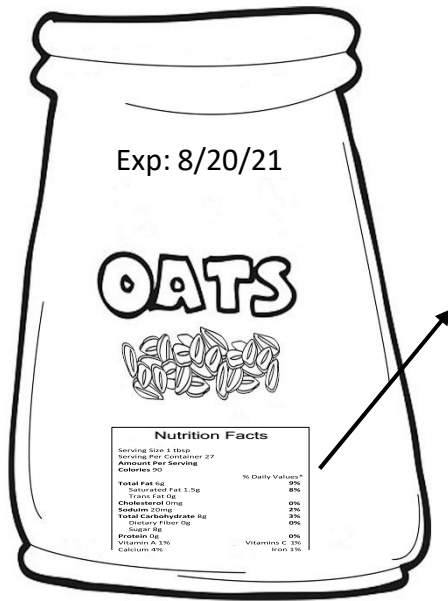
- Ang **Serving Size** ay tumutukoy sa mungkahing dami ng isang *serving* na dapat kainin.
- Ang **Servings Per Container** naman ay tumutukoy sa kabuuang bilang ng *servings* na makukuha sa isang pakete.
- Ang **Calories** ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete

- Ang **Fats** ay sukat ng sustansiyang maaaring pagkunan ng enerhiya.
 - ➔ Ang **saturated fats** ay makukuha sa mga karne, itlog, at gatas. Ito ay nagpapataas ng kolesterol sa dugo na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung maparami.
 - ➔ Ang **unsaturated fats** ay isang uri ng **fats** na makukuha sa mga gulay at nagdudulot ng mabuti sa ating katawan.
 - ➔ Ang **trans-fat** ay ang pinakamapanganib sa katawan. Pinapababa ng *trans-fat* ang High Density Lipoproteins (HDL) at pinapataas ang Low Density Lipoproteins (LDL). Makukuha natin ang **trans-fats** sa labis na pagkain ng *junk foods*, *biscuit*, *instant noodles* at pag-inom ng kape. Nagdudulot ito ng mga problema sa puso.
- Ang **Cholesterol** ay isang matabang sustansiya na kailangan ng ating katawan upang gumana ito. Ito ay ginagawa sa atay at matatagpuan sa mga pagkaing galing sa mga hayop, gaya ng karne, itlog, mga produktong gatas, mantikilya, at mantika. Kailangan natin ito sa maayos napagdumi. May dalawang uri ng Cholesterol sa ating katawan.
 - ➔ **High Density Lipoproteins (HDL)** ay “mabubuting *Cholesterol* sa ating dugo. Dinadala niya pabalik sa atay ang mga sobrang cholesterol upang mailabas ito ng ating katawan.
 - ➔ **Ang Low Density Lipoproteins (LDL)** naman o “masasamang” *cholesterol* ay nagdudulot ng paninikip ng mga ugat, na nagpapahirap sa pagdaloy ng dugo.
- Ang **sodium** ay isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*. Ito ay nakatutulong sa pagbalanse ng timbang ng likido sa loob ng katawan. Ngunit ang maraming *sodium* sa katawan ay maaaring magdulot ng mataas altapresyon.
- Ang **carbohydrates** ay pangunahing pinagkukunan ng enerhiya ng katawan.
- Ang **dietary fiber** ay hindi natutunaw at inilalabas lamang sa katawan ngunit nakalilinis ng *digestive system*.
- Ang **sugar** ay nagbibigay ng mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan.
- Ang **Protein** ay tumutulong sa pagbuo at pagsasaayos ng mga kalamnan (*muscles*) at mga selyula (*cells*).
- Ang **vitamin** at **minerals** ay tumutulong sa pagpapanatiling maayos na mga proseso sa loob ng ating katawan.



Pagyamanin

Panuto: Pag-aralan mo ang larawan ng pagkain at sagutin ang sumusunod na mga tanong.



Nutrition Facts			
Serving Size 1 tbsp			
Serving Per Container 27			
Amount Per Serving			
Calories 90			
		% Daily Values*	
Total Fat	6g		9%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	20mg		2%
Total Carbohydrate	8g		3%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugar	8g		
Protein	0g		0%
Vitamin A	1%	Vitamins C	1%
Calcium	4%	Iron	1%

Gawain

1. Ano ang kabuuang sukat ng “carbohydrate” na maaaring pagkukunan ng enerhiya?

2. Ilan ang kabuuang bilang ng “calories” ang bawat *servings* na nakapaloob sa pakete?

3. Ano ang sukat ng “total fat” na maaari mong makuha sa pakete?

4. Ano-anong bitamina ang makukuha sa pagkaing ito?

5. Paano makasisigurong ligtas ang produktong nabili?



Isaisip

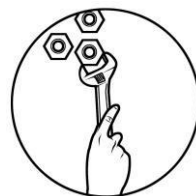
Panuto: Hanapin sa Hanay B ang angkop na kahulugan sa Hanay A.

Hanay A

1. Nutrition Facts
2. Serving Size
3. Calories
4. Sodium
5. Fats

Hanay B

- a. uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin at vitsen
- b. sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete
- c. sukat ng sustansiyang maaaring pagkunan ng enerhiya
- d. Isang talaan kung saan nakasaad ang uri ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete
- e. Tumutukoy sa mungkahing dami ng isang serving na dapat kainin



Isagawa

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa food label? Ibigay ang mga kahulugan sa bawat isa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tayahin

Panuto: Maghanap ng malinis na pakete ng pagkain o inumin. Iguhit ito sa kahon A at sagutin ang mga tanong sa kahon B.

Kahon A

Kahon B

1. Ano ang pangalan ng pakete na iyong nakita at iginuhit?

2. Ano ang una mong titingnan sa pakete ng pagkain/inumin?

3. Gaano karami ang laman nito?

4. Ano-anong sustansiya ang makukuha rito?

5. Ilan ang kabuuang bilang ng servings ang nakapaloob sa pakete?



Karagdagang Gawain

Panuto: Kompletuhin ang mga pangungusap sa ibaba bilang pagtataya sa iyong kaalamang natutuhan.

1. Malalaman ang mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng

2. Mahalagang malaman ang sustansiya mula sa pagkain upang. .

Tayahin
1.
2.
3.
4.
5.

Isaisip
1. D
2. E
3. B
4. A
5. C

Pagyamanin
1. 3%
2. 90
3. 6g
4. Vit. A and C, calcium at iron
5. basahin ang food label

Subukin
1. B
2. D
Tama o Mali
1. M
2. T
3. T
7.
8.
9.
10.

**Answer
Key**

