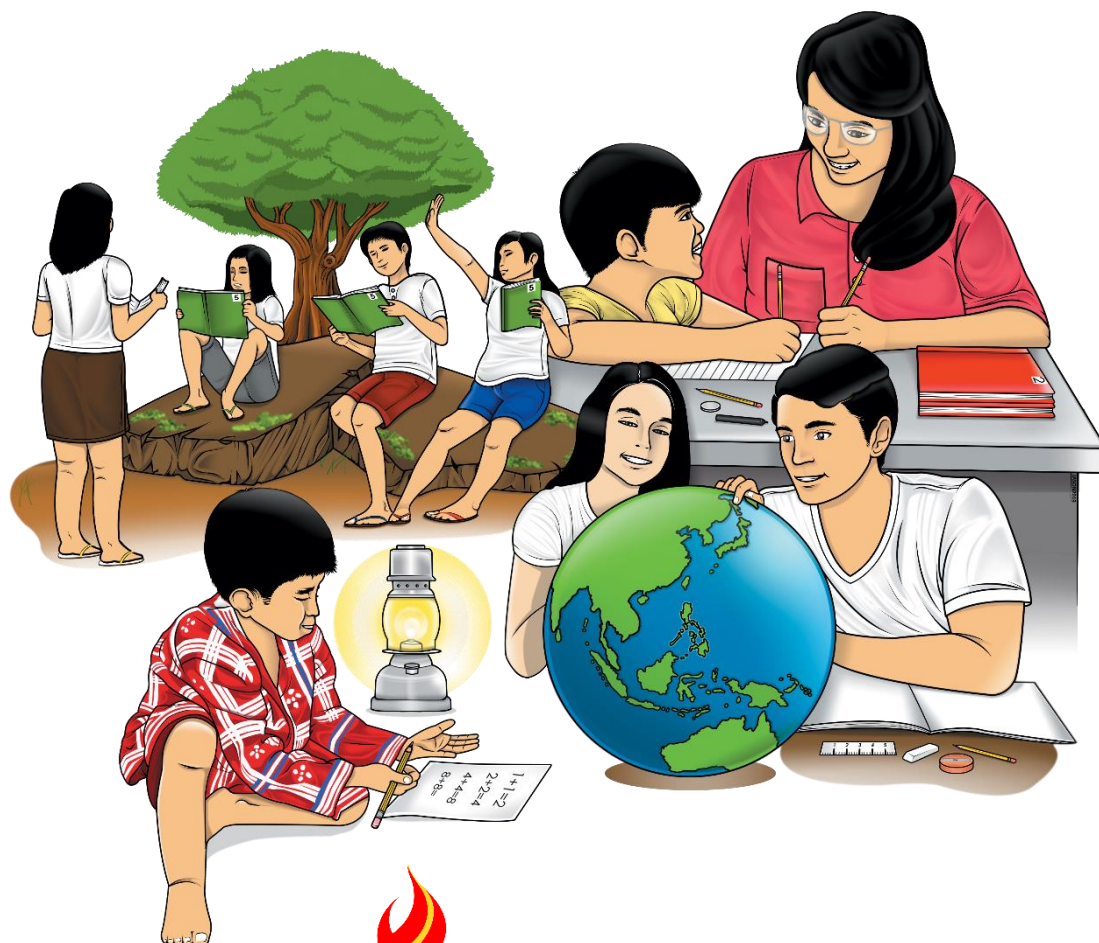


Health

Unang Markahan – Modyul 4: Tama nga Klase han Pagkaon



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode**

Unang Markahan – Modyul 4 : Naipakikita ang kakayahan sa matalinong pagpili ng tamang uri ng pagkain. (H2N-Iij-10)

Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: May Bernadeth R. Cuzon

Editor: Amelia F. Bulaong

Tagasuri: Jocelyn DR. Canlas
Neil Omar B. Gamos

Tagaguhit: Mary Rose G. Ga

Tagalapat: Melissa M. Santiago

Tagapamahala

Nicolas T. Capulong, PhD, CESO V

Librada M. Rubio, PhD

Ma. Editha R. Caparas, EdD

Nestor P. Nuesca, EdD

Fatima M. Punongbayan

Arnelia R. Trajano, PhD

Salvador B. Lozano

Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon- Rehiyon III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando (P)

Telefax: (045) 598-8580 to 89

E-mail Address: region3@deped.gov.ph



Aradman

Ine nga modyul in gin-aandam para han mga buruhaton nga makakabulig para mahibaruan han mga eskwela an pagpili han tama nga klase ngan kadamo han pagkaon nga angay kaunon.

Naipapakita an maupay nga pagpili han tama ngan klase han pagkaon subay han mga panurundon . (H2N-Iij-10)



Inadman

Pagdrowing hin lima nga masustansiya nga mga pagkaon nga imo mahuhuna hunaan ngan kulori ini pagkatapos. Buhata ine ha iyo notbuk.



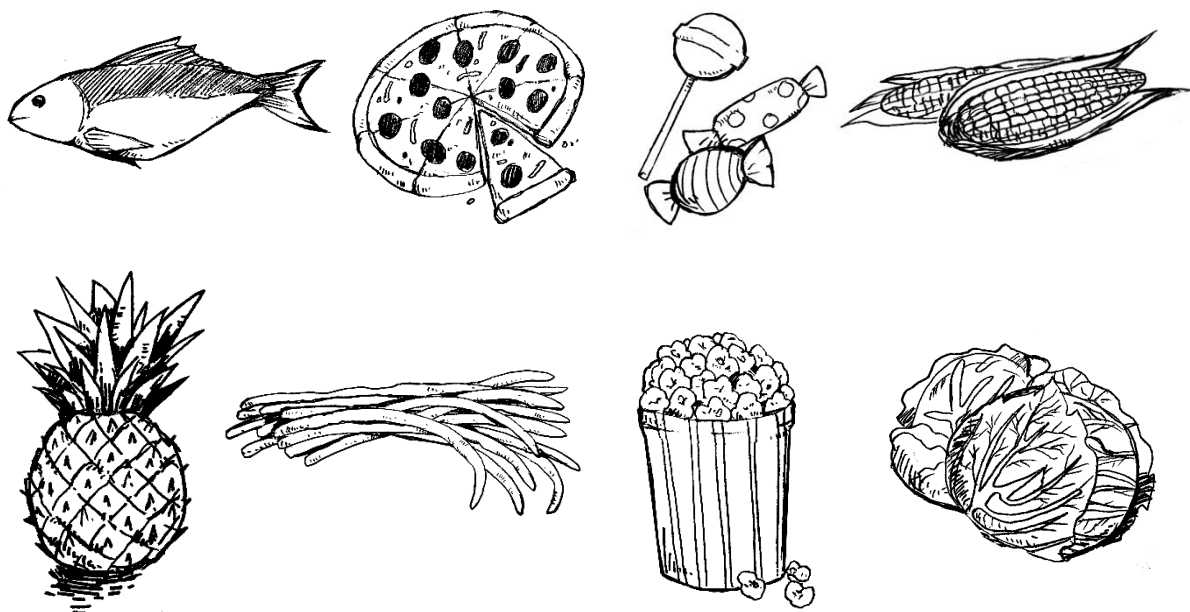
Panumdom

An nutrisyon nga kinahanglan han aton lawas in makukuha naton ha mga pagkaon. Kita nga tanan in papreho nga nanginginahanglan han nutrisyon o sustansya piro nagkakaiba la ha kadamo ngan basi ha edad han tawo, kadako han lawas ngan ha mga buruhaton. Ginsisiguro nga balanse nga mga pagkaon an aton ginkakaon para pirmi maupay an aton panlawas. Pwede gamiton an Piramide han Pagkaon o an “Pinggang Pinoy kay amo ini an na representar han tama nga proporsyon nga grupo han mga pagkaon tikang ha Go, Grow ngan Glow foods.



Diskubreha

Igsurat an ngaran han mga pagkaon ha tama nga rubay .Buhata ine niyo ha iyo notbuk.



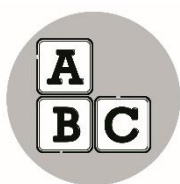
Masusutansya	Diri Masustansya



Adman Ta!

Usa nga paagi para magin makusog, mahimsog nga lawas ngan maupay ug listo nga panhunahuna in aada han mga pagkaon nga aton kinakaon. Aadi an pira nga aton kinahanglan dumdumon ha pagpili han tama nga klase han pagkaon.

- Kamaon han mga pagkaon nga riko han carbohydrates sugad han tinapay ngan kanon.
- Kamaon han mga utanon ngan prutas kay amo ine an damo an bitamina ngan mineral.
- Kamaon han mga pagkaon nga riko ha protina sugad han isda ngan karne.
- Likayi an pagkaon nga may artipisyal nga panparasa.
- Likayi an mag-asin ngan sobra nga magtam-is nga pagkaon.



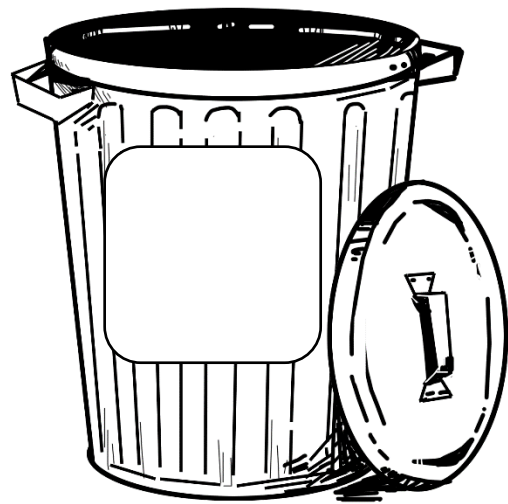
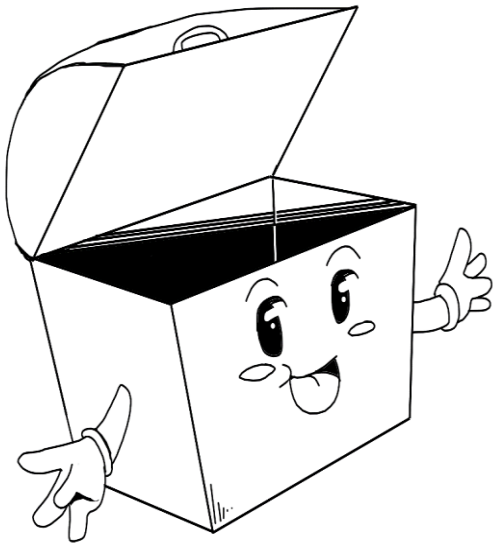
Mga Buruhaton

Buruhaton 1

Subda ngan igdrowing ha iyo notbuk an ladawan nga balunan ngan basurahan katapos isurat ha sakob han balunan an mga masustansya nga pagkaon ngan

isurat naman ha sakob han basurahan an diri masustansya nga pagkaon. Pilia an mga pulong han pagkaon ha sulod han kahon.

saging	dolse	ice Cream	junk food	hotdog
kanon	tinapay	manok	mayabas	softdrink



Buruhaton 2

Igsurat ha iyo notbuk an Tama kun tama an karuyag ipasabot ngan igсурat an Mali kun diri asya ang pamulong.

_____ 1. Umaro hi Nena han kwarta kan iya Nanay para pumalit han sitsirya ha tindahan.

_____ 2. Umupod hi Jose pamalit kay karuyag niya pumalit hin mga prutas.

_____ 3. Ginkaistorya ni Anita an iya manghod nga bugto hiunong han pagkaon hin sobra han dolse kay nakakaparuba ito han ngipon.

_____ 4. Iguinlalabog ni Anton an iya mga balon nga utan nga iya paningudtuhon kay diri niya ito karuyag.

_____ 5. Nanhahatag hi Amy han iya balon nga prutas ha iya mga klasmet ha kada reses.



Akon Nahibaruan

Pili-a ha kahon an tama nga baton. Igsurat ine ha iyo notbuk.

kadamo

klase

sustansiya

giya

Ha pagpili han pagkaon pilia an tama nga _____ ngan may-ada _____ nga kinahanglan ha aton lawas.

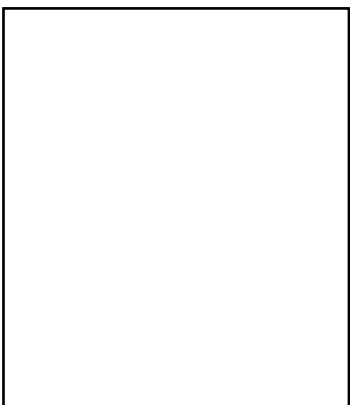


Akon Mabubuhay

Buhata ine ha iyo notbuk.

1. Pili hin usa nga utanon, prutas o hayop nga iyo karuyag.
2. Igdrowing ine nga usa hiya nga *superhero* ngan ngarani ito.
3. Kulori ito hin maupay.
4. Isplikari kun ano an bubuhaton han imo ginhimo nga *superhero* para makabulig pagpasamwak han tama nga pagkaon.

Pananglitan.

Ngaran: _____ 	Isplikar: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
---	--



Tayahin

Igsurat an letra han tama nga baton. Buhata ine ha iyo notbuk.

1. Ano an pinakauna nga klase han pagkaon nga may dako nga kaparti ha diyeta han usa nga bata pareho ha imo?
 - a. Prutas ngan utanon
 - b. Mga liso
 - c. Isda ngan karne

2. Ano nga pagkaon an kinahanglan naton ha kada adlaw?

- a. guti nga utanon ngan prutas
- b. guti nga liso
- c. Ngatanan nga klase labot la han masyado nga kamatam is ,
maasin ngan maasyiti nga mga pagkaon.

3. Ano an imo kinahanglan pili on ?

- a. Presko nga Pagkaon
- b. Junkfood
- c. Processed Food

4. Ano an maupay mo nga inumon ?

- a. Softdrinks
- b. Mahagkot nga irimnon
- c. Tubig

5. Hain an tama nga pagpreparar han pagkaon ?

- a. Paghugas han kamot san o kumaon.
- b. Paghugas han kamot pagkatapos kumaon.
- c. Paghugas han kamot san o ngan pagkatapos han pagkaon.



Karagdagang Gawain

Kopyaha ngan batuna ini ha iyo notbuk.

Akon Saad!

Ako hi _____, eskwela ha ikaduha
nga grado nagsasaad nga tikang yana makaon na ako
hin masusustansiya nga pagkaon, mainom pirmi han
eksakto nga tubig, malikay han masyado nga
kamagtam-is, maasin ngan maashieti nga mga pagkaon
ngan pirmi malimpyo, makusog, ngan maupay nga
lawas. Ine ngatanan akon igin sasaad ha akon
kalugaringon ngan ha akon mga kag-anak nga hira
_____, ug
_____.

Pirma han Eskwela

Pirma han Kag-anak



Susi sa Pagwawasto

Subukin Guro ang magwawasto	Tukasin Masustansyang pagkain. 1. Isda 2. Mais 3. Repolyo 4. Sitaw 5. Pinya Hindi masustansyang pagkain 1. Pizza 2. Kendi 3. Popcorn	Pagymanin BAUNAN 1. SAGING 2. KANON 3. MANOK 4. TINAPAY 5. MAYABAS BASURAHAN 1. DOLSE 2. ICE CREAM 3. JUNK FOOD 4. HOTDOG 5. SOFTDRINK
Gawain 2 1. mali 2. tama 3. tama 4. tama 5. mali	Tayahin 1 1. B 2. C 3. A 4. C 5. C	Karagdagang Gawain Guro ang magwawasto