

# Health

**Unang Markahan - Modyul 2**  
**Basahin Bago Kainin at**  
**Inumin**

PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
**HINDI IPINAGBIBILI**



## ***Alamin***

Bakit kailangan nating basahin ang food label sa pagkain na ating bibilhin?

Ano ang mangyayari kung ikaw ay nakakain ng panis na pagkain?

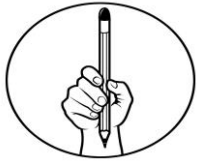
Ano ang dapat tingnan kapag ikaw ay bibili ng pagkain?

### **Mga layunin sa pagkatuto:**

Naipapaliwanag ang kahalagahan ng pagbasa ng food label sa pagpili at pagbili ng pagkain.

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 pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong.



## Subukin

**Panuto A:** Hanapin sa Hanay B ang kahulugan ng mga salita sa Hanay A. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

Hanay A

\_\_\_\_ 1. Expiration Date

\_\_\_\_ 2. Best Before Date

\_\_\_\_ 3. Directions for Use  
and Storage

\_\_\_\_ 4. Nutrition Facts

\_\_\_\_ 5. Pagkain

Hanay B

a. Isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan.

b. isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.

c. tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto

d. tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito.

e. nagsasaad ng impormasyon kung paano mapapananatili ang pagiging sariwa ng isang pagkain.

**Panuto B:** Basahing mabuti at pag-aralan ang pangungusap na nasa ibaba. Iguhit ang bituin ★ kung ang pangungusap ay tama ✨ araw naman kung hindi.

\_\_\_\_ 1. Ang pagkain ng sira o panis na ay mapanganib sa kalusugan.

\_\_\_\_ 2. Ang “food label” na “Best Before Date” ay nangangahulugang sira o panis na ang pagkain o inumin.

\_\_\_\_ 3. Ang “food label” na “Expiration/Expiry Date” ay makikita sa pakete ng pagkain o inumin.

\_\_\_\_ 4. Makikita sa “food label” ang “Ways of Preparing”.

\_\_\_\_ 5. Maiiwasan ang pagkaroon ng sakit kung alam mo ang “Expiry date” at “best before date” ng pagkain.

# Aralin 1

## Basahin Bago Kainin at Inumin

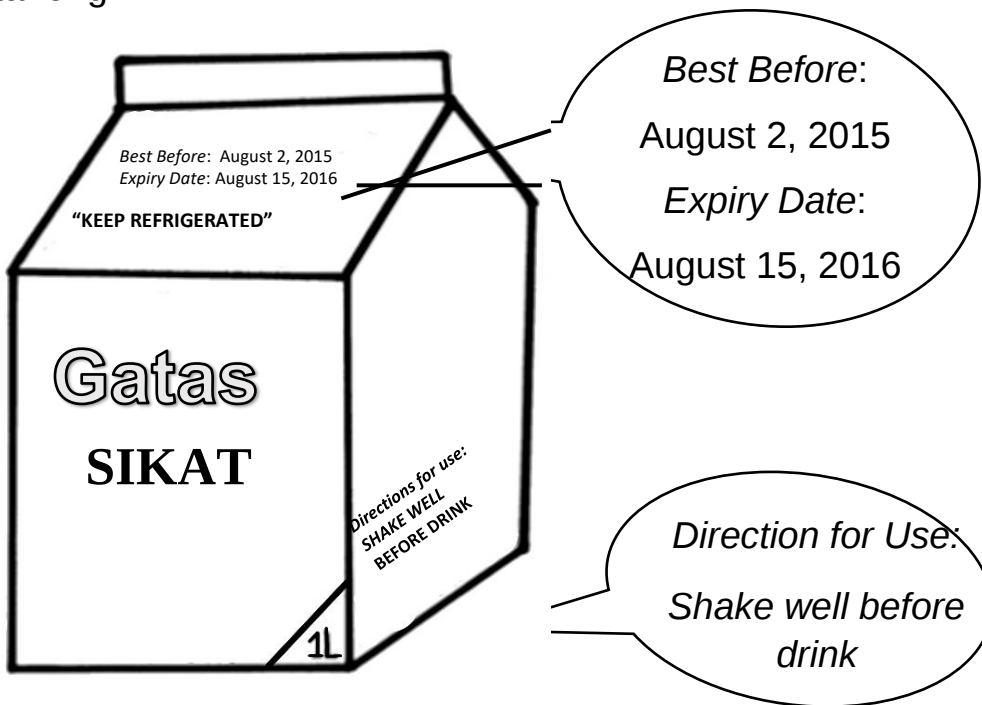
Kung ikaw ay bibili ng pagkain at inumin ano ang iyong unang gagawin?

Sa yunit na ito ay tatalakayin ang kahalagahan ng pagbabasa ng “food label” sa pagpili at pagbili ng pagkain.



### **Balikan**

**Panuto:** Pag-aralang mabuti ang larawan sa ibaba at sagutin ang mga tanong.



1. Ano-ano ang mga mahahalagang impormasyong makikita sa larawan?

---

2. Bakit mahalagang basahin ang “food label” sa pagpili at pagbili ng mga pagkain? \_\_\_\_\_



## **Tuklasin**

**Panuto:** Basahin ang kwento at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

### **Si Abdul**

“Kriiingg!” Narinig na ni Abdul ang tunog ng *school bell*. Hudyat na ito ng uwian na ng mga mag-aaral.

Dahil siya ay may natirang pera mula sa kaniyang baon, si Abdul ay nagpunta sa tindahang malapit sa kanilang bahay. Bumili siya ng isang maliit na karton ng gatas.

Nang makauwi na sa kanilang bahay, agad ininom ni Abdul ang kaniyang biniling gatas na nasa pakete. May kaunting butas pa ang pakete. Ang lasa ay kakaiba at may masamang amoy pa. Pagkatapos ng ilang sandali, agad sumakit ang kaniyang tiyan at huli na ng maalala niyang hindi pala niya binasa ang “label” nito.

Mga tanong:

1. Sino ang batang sumakit ang tiyan?

---

2. Bakit sumakit ang tiyan ni Abdul?

---



## ***Suriin***

Basahin ang pangungusap.

Sumakit ang tiyan ni Abdul dahil agad niyang ininom ang gatas na kanyang binili sa tindahan na hindi man lang niya binasa ang “label” nito.

Bakit mahalagang malaman ang food label na “Date Markings at Advisory at Warning Statements” sa isang pakete ng pagkain at inumin?

Ang food label na “***Expiration Date***” ay nagsasabi ng petsa kung kailan hindi na maaaring kainin ang laman ng pakete dahil maaaring sira o panis na ang ilan sa mga sangkap nito.

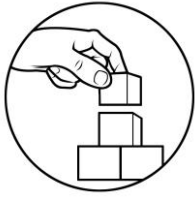
Ang food label na “***Best Before Date***” naman ay nagsasaad ng petsa kung hanggang kailan ang pagkain o inumin ay nasa pinakamagandang kalidad nito. Ang paglipas ng mga araw matapos ng “***Best Before Date***” ay maaari na itong magdulot ng pagkasira o pagkapanis ng nilalaman ng pakete na maaaring mapanganib sa kalusugan.

Ang mga food label na “***Advisory at Warning Statements***” ay nagsasaad din ng mga babala tulad ng pagkakaroon ng mga sangkap na maaaring magdulot ng *allergens*, o kung mapaparami naman ang makain ay maaaring ding magdulot ng masamang epekto sa katawan.

Kung ikaw ay bibili ng mga pagkain at hindi pa agad kakainin o inumin, saan mo dapat ilagay ang mga ito?

Ang food label na “***Directions for Use and Storage***” ay nagsasaad ng impormasyon kung paano mapapanatili ang pagiging sariwa ng isang pagkain. Isinasaad din dito kung ano ang angkop na lalagyan o lagayan ng pagkain upang hindi ito masira. Maaari ding makita rito ang mga wasto at tamang paraan sa paggamit ng pagkain o produkto. Karaniwan itong makikita sa likod ng pakete.

Kung ikaw si Abdul ano kaya ang nararapat mong gawin bago bibili ng pagkain? \_\_\_\_\_ Bakit? \_\_\_\_\_



## **Pagyamanin**

**Panuto A:** Pag-aralan ang pakete ng inumin. Pagkatapos, sagutin ang mga tanong.



### **Gawain**

1. Kailan kaya magsisimulang masira o mapanis ang inumin?

---

2. Hanggang kailan kaya mananatili ang kalidad ng inumin?

---

3. Anong sanhi ang maaaring magdulot ng kakaibang reaksiyon sa katawan?

---

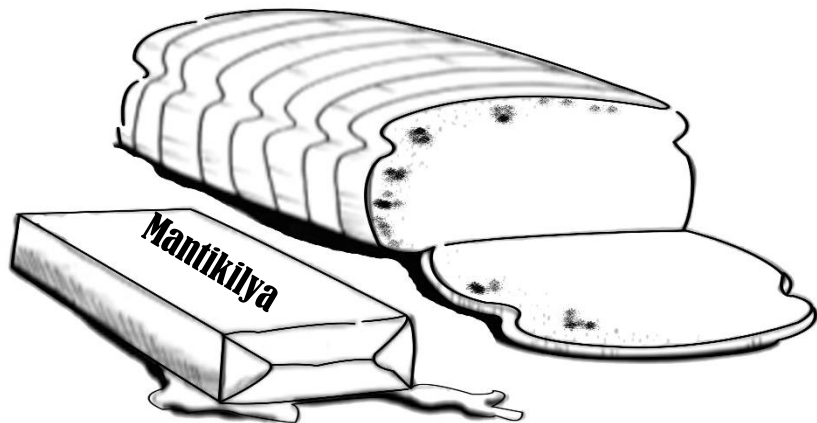
4. Bakit mahalagang malaman ang label na "*Expiry dates at Best Before Dates*"?

---

5. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin?

---

**Panuto B:** Basahin ang talata sa ibaba at sagutin ang mga tanong.



Namili kayo ng iyong Nanay at Tatay sa pamilihan ng tinapay at mantikilya. Nang dumating ka sa iyong bahay binuksan mo ang tinapay, napansin mong may kulay abong nakadikit sa tinapay at ang mantikilya naman ay lusaw na.

Mga Tanong:

1. Ano kaya ang nangyari sa tinapay? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Ano ang dapat tingnan bago bumili ng tinapay at mantikilya?  
\_\_\_\_\_
3. Saan dapat ilagay ang mantikilya? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Paano natin malalaman kung ang pagkain ay sariwa pa?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ***Isaisip***

**Panuto:** Basahin at sagutin ang mga tanong.

1. Ano ang kahalagahan ng expiry date? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Anong food label ang tumutukoy sa huling araw ng pagkain o inumin na nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad pa nito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Anong food label ang nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito?

\_\_\_\_\_

4. Ipaliwanag ang kahalagahan ng food label na "*Expiration Date*".

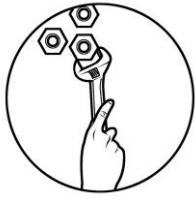
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ano ang ibig sabihin ng food label na "*Best Before Date*"?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



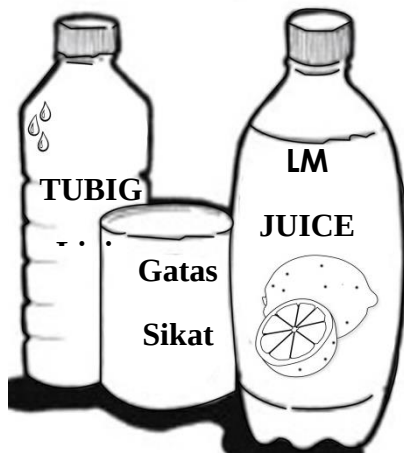
## ***Isagawa***

**Panuto A:** Suriin ang mga pagkain at inumin na nasa inyong bahay.  
Isulat sa talaan ang mga makikitang impormasyon nito.

Ipaliwanag kung bakit mahalagang basahin ang mga nakatala sa talaan.

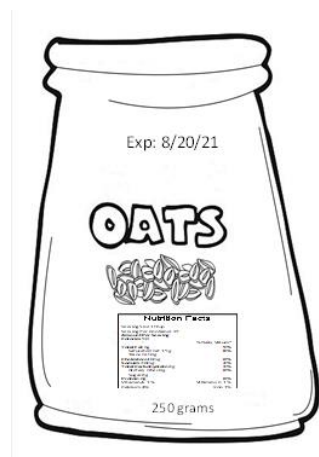
| Pagkain/Inumin | FOOD LABELS |                  |                            |
|----------------|-------------|------------------|----------------------------|
|                | Expiry Date | Best Before Date | Advisory/Warning Statement |
|                |             |                  |                            |
|                |             |                  |                            |
|                |             |                  |                            |
|                |             |                  |                            |
|                |             |                  |                            |

**Panuto B:** Suriin ang mga food label ng bawat pagkain na nakalarawan sa ibaba at sagutin ang bawat tanong.



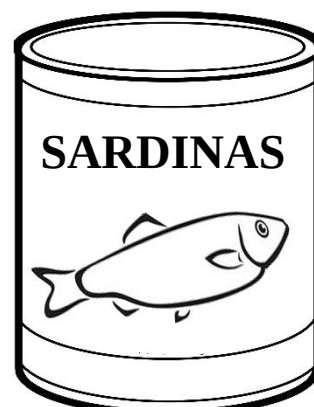
Ano ang unang dapat gawin bago ito inumin ?

Saan dapat itago ang inuming ito?



Saan naman dapat itago ang pagkaing ito?

Kung hindi pa kakainin, saan ito dapat itago?





## **Tayahin**

**Panuto A:** Basahing mabuti ang pangungusap. Piliin ng mabuti ang tamang sagot sa bawat tanong sa ibaba.

1. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa food label?
  - A. Upang malaman ang lasa
  - B. Upang malaman natin kung kailan ito ginawa
  - C. Upang malaman ang tamang oras kung kailan kakainin.
  - D. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha dito.
2. Bakit mahalagang basahin ang Expiry Date sa food label?
  - A. Upang malaman kung ang pagkain o inumin ay sira o panis na.
  - B. Upang malaman ang petsa kung kailan ito ginawa
  - C. Upang malaman kung kailan ito pinakasariwa
  - D. Wala sa nabanggit
3. Ano ang mangyayari sa mantikilya na hindi mo pa nagagamit at hindi nailagay sa lugar kung saan dapat ilagay?
  - A. Matigas
  - B. Malulusaw
  - C. Lumalambot
  - D. Walang pagbabago
4. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain at inumin?
  - A. Upang malaman ang kulay ng pagkain
  - B. Upang malaman kung may sangkap na maaaring makadudulot ng *allergens*.
  - C. Upang malaman kung paano ito itago sa kahon.
  - D. Lahat ng nabanggit
5. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa food label? "Expiration Date: July 30, 2020".
  - A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2018
  - B. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2019
  - C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2020
  - D. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2021

**Panuto B:** Ipaliwanag nang mabuti ang sagot. Bawat tanong ay may 5puntos.

1. Bakit mahalagang malaman ang expiration date at best before date na food label ng pagkain? Ipaliwanag.

---

---

---

---

---

2. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin? Ipaliwanag.

---

---

---

---

---

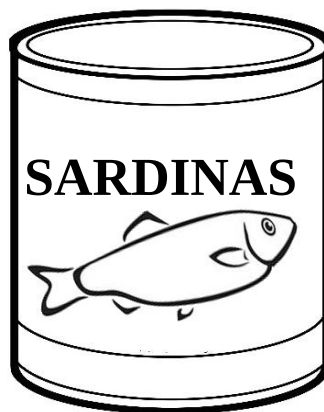
## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto A:** Kompletuhin ang panata sa ibaba.

Ang aking panata bago uminom o kumain sa pagkaing nakalagay sa pakete ay....

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Panuto B:** Sumulat ng isang talata tungkol sa wastong paggamit at paglalagyan ng mga pagkaing nasa larawan.



|       |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |



## ***Susi sa pagwawasto***

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Subukin |                                 |
| 1. C    | Balikan                         |
| 2. D    | 1. Best Before Date             |
| 3. E    | Expiry Date                     |
| 4. B    | Direction of Storage            |
| 5. A    |                                 |
| B       |                                 |
| 1. ★    | Tuklasin                        |
| 2. ✱    | 1. Abdul                        |
| 3. ★    | 2. agad niyang ininum ang gatas |
| 4. ✱    | 3.                              |
| 5. ★    | 4.                              |
|         | 5.                              |

|         |
|---------|
| Tiyahin |
| 1. D    |
| 2. A    |
| 3. B    |
| 4. B    |
| 5. C    |