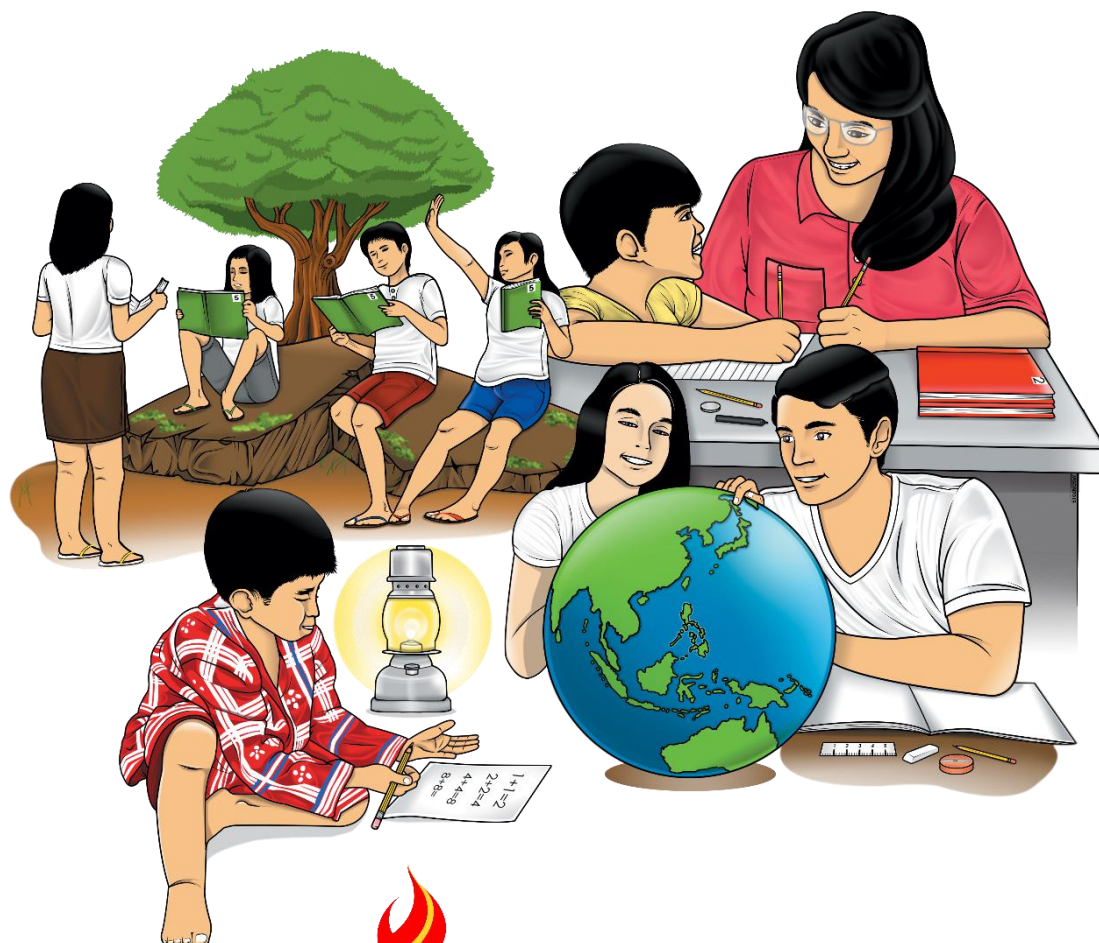


2

Health

Unang Markahan – Modyul 1 Kaimportante han Tama ngan Balanse nga Pagkaon





Aradman

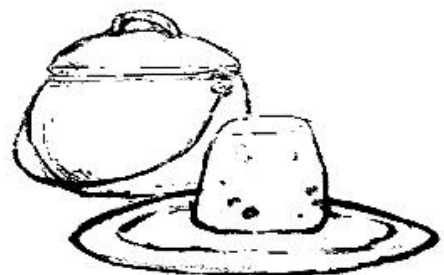
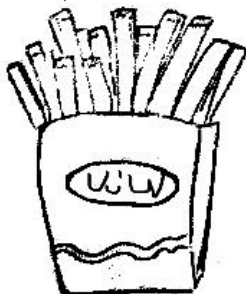
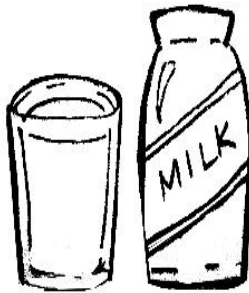
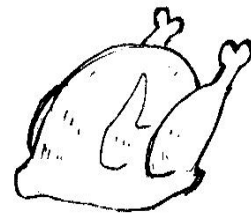
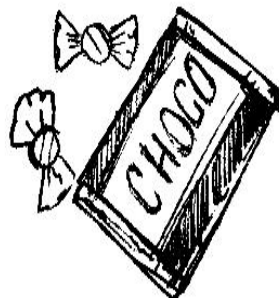
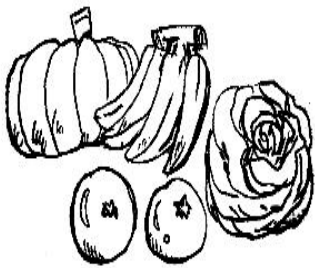
Dinhe hini nga modyul in gin-andam an mga buruhaton para makabulig ha imo pag-aradman ngan ginlalauman nga an bata in:

1. Nahihisgutan an kaimportante han tama ngan balanse nga pagkaon. **(H2N-Ib-6)**
2. Nahihisgutan an importante nga naihahatag han pagkaon. **(H2N-Icd-7)**



Inadman

Idrowing ha notbuk an mga ladawan ngan pagkatapos kulori hin
dulaw an mga pagkaon nga nakakahatag hin kaupayan han iyo lawas.



Aralin

1

Kaimportante han Tama Ngan Balanse nga Pagkaon

Importante an tama nga mga pagkaon para ha aton panlawas..Kinahanglan maghirot kita pagpili han aton kakaunon. May mga pagkaon nga diri nakakaupay ha aton panlawas.

Mahibabaruan ta an kaimportante han tama ngan balanse nga mga pagkaon nga aton kinakaon ha kada adlaw. Aadi an grupo han mga pagkaon nga kinahanglan han aton panlawas.

Grupo han mga pagkaon nga kinahanglan han aton panlawas.

A. Tagahatag han Kusog (Carbohydrates) GO FOODS

Ine an aton ginkukuhaan han kusog han aton lawas.

An mga pagkaon nga puno hin Carbohydrates

Kan-on, mais , tinapay, mga kakaunon (iraid nga bilanghoy, biko, palitaw, maha) Pansit (miki, bihon, kanton)

B. Pagkumpleto han Panlawas (Protein) GROW FOODS

Ha protina kinahanglan an pagkumpleto han aton utak ngan pagkumpuni ha kada parti ha aton lawas para pirmi maupay it kabutang ngan ginpapakusog hine dinhi an aton resistinsiya.

Mga Pagkaon nga riko ha Proteins

- Isda ngan iba pa nga pagkaon nga nagtitikang ha dagat.
- Karne pariho han baboy, manok, baka.
- Bonay ngan gatas

C. Nagpapaupay pagtubo han aton panlawas. (Vitamins and Minerals) GLOW FOODS

Pinaagi hini nga mga pagkaon, nabubuligan an tama nga gios panlawas pinaagi pag-ayos, pagtunaw ngan pagkababraham han mga pagkaon dida han magkadurudilain nga parte han aton lawas.

An mga pagkaon nga riko ha Vitamins and Minerals

Mga utan nga “Green” an kolor ngan yellow nga prutas.



Panumdom

Igsurat ha blangko an tulo nga butang nga angay buhaton para makab-utan an maupay nga panlawas. Isurat ito ha iyo notebook.

An kamalib-sog han lawas in makakab-utan pinaagi ha:

_____, _____ at _____.



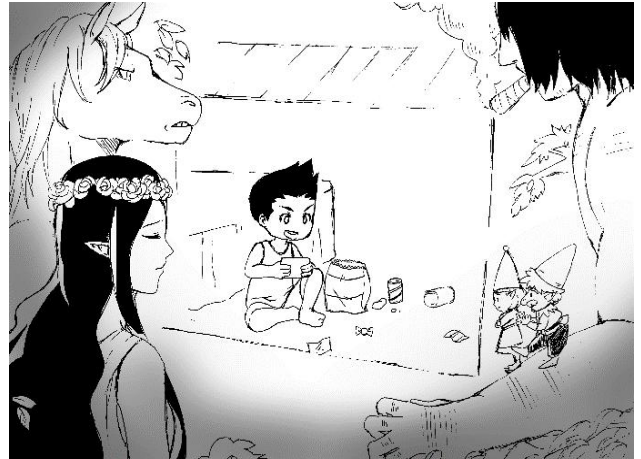
Maaram ka Ba

Mobile Lebin

ni: May Bernadeth R. Cuzon

Hi Lebin usa nga Grade Two pero diri hiya maaram mag ataman han iya kalugaringon mas nakakapahulop kay mapili hiya ha pagkaon .Nadire hiya pagkaon han utan, isda ngan mga prutas. An iya la karuyag kaunon amo an prito nga “hotdog” nga haros madagmit niya ubuson dayon, pirme hiya nag aapura para mag uyag han iya paborito nga uyag an mobile games. Uyag didi, uyag didto. Magkulop, pagab-I miski hiya magpiraw.

Tikang ha may bintana han katurugan ni Lebin mahikikit-an an puno han “Acacia” nga kon diin may nag uukoy nga usa ka grupo han mga diri sugad ha aton, mga “engkanto” nga nabubungol na hini nga pasaway nga bata. Hira an mag-asawa nga duwende, kapre, tikbalang ngan mahusay nga diwata nira nga anak. “Anak, kay ano nga imo ginlabog an aton sura ngan utan? Pakiana han nanay ni Lebin. Diri ako hito Nanay, diri marasa! Diri liwat ako hito ng kapayas! Guliat ni Lebin nga ginlalabog an prutas ha bintana. Naura ura ka na nga bata ka , nayakan han tikbalang Oo ngani naluluoy ako han iya nanay, hinay nga yakan han diwata.



“Kinahanglan maghimo kita hin pamaagi para mahibaruhan niya an kaimportante ha mga pagkaon, ideya ni kapre”. Mintras naghuhuna huna an mag asawa nga duwende, nagsarabot an mga enkanto han usa nga plano. Hira in magpapakita hin personal kan Lebin para matagan han leksyon.

“Boom! Oh! Yan! Dalagan! Utro-utro nga guliat ni Lebin samtang maupay an kakatin han iya cellphone nga nangungudyot hin pidlit “Lebin, sulod na ha Eskwelahan mauurhi kana ha klase! “ Mahinay nga yakan han iya Nanay. Hi Lebin nagbabandok samtang naglalakat pagsulod ha eskwelahan nga diri hiya maaram han iya balon nga gin andam ni iya nanay. An manga ngan iraid nga bilangoy. Pagkatapos han klase imbis nga magliliwan han bado an ginkatinan dayon an cellphone ngan nag uyag.

Boom! Dako nga pagbuto an iya nabatian nga madakmol nga aso an napuno han iya kwarto.



Hinay-hinay niya nakit an tikang han iya gin uuyagan ha mobile games.

Nagkamay-ada ito han kinabuhi an mga karakter ngan ginbubuhat dida ha uyag nga iya ginkakali-sangan. Nahadlok hi Lebin.

Nagkaruruba an mga gamit ha iya kwarto. Tikang hito nga panhitabo

nabaraka hiya nga mabatian ngan mahibaruan ni iya nanay an nahihinabo ha iya kwarto.

“Humuyo na kamo! Gawas!, waray hiya pamatii, gumuliat hya hin dako nga guliat.

“Diri kuna kamo uuyagan, masugot na ako kan nanay. Makaon na ako han masustansiya nga mga pagkaon nga kinurian ni nanay pag aandam para ha akon. Pakabati hito, tigda hira nanhuyo han nabatian kan Lebin, Nakatawa nga umatubang dudrungan nga nagyakan “Maupay, amo an Tama mo nga buhaton tikang yana diri muna bubuhaton an diri angay mo buhaton .Tikang hadto nahimagno hiya nga an panhitabo resulta la han iya himo himo nga ha hunahuna nga dara han diri pagkaon hin maupay. Tikang hadto kinakaon na niya an mga pagkaon nga gin andam ni iya nanay mahiunong han Filipino Food Pyramid, an iya nahibaruan nga leksyon ha ira eskwelahan.



Batuna ini nga mga pakiana.

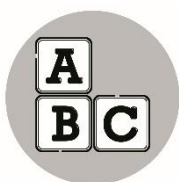
1. Hin o an aada nga mga Tawo ha istorya ?
a. Debin b. Kebin c. Lebin
2. Ano an pirmi niya gin uuyag?
a. maglaro ng luksong baka
b. mag bisikleta
c. maglaro ng mobile games
3. Ano an importante nga leksyon an nahibaruan ni Lebin?
a. unahon an masustansiya nga mga pagkaon.
b. Ayaw pagguliati an imo kag-anak.
c. marisyo pag uyag magkulop paggab-I pa.
4. Kay ano kinahanglan gamiton an Food Pyramid?
a. nakabubulig pagpahimsog han aton panlawas.
b. nakapagpaupay ha hunahuna
c. nakapaparig on han ngipon.
5. Paano niyo nahibaruan an kaimportante nga naihahatag han iksakto nga pagkaon?
a. Ginisplikar han iya nanay.
b. Ginsiring han iya klasmet.
c. Himo himo han iya hunahuna.



Adman Ta

Importante gud nga kumaon ha Tama ngan balanse nga pagkaon kay:

- ✓ Pirmi kita malaksi ngan makusog an aton lawas.
- ✓ Nakakabulig para malikyan an sakit.
- ✓ Pirmi listo an aton memorya.
- ✓ Napapahusay an aton panit.
- ✓ Maupay aton pagkaturog.



Mga Buruhaton

Pili a ha linya A an Letra han tama nga ngaran han mga ladawan ha linya B. Igsurat ini ha notebook.

Linya A

Linya B

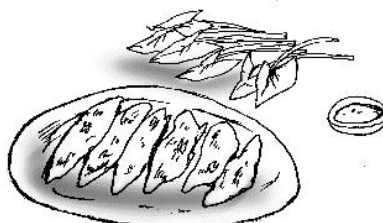
1. puso han saging burger

a.



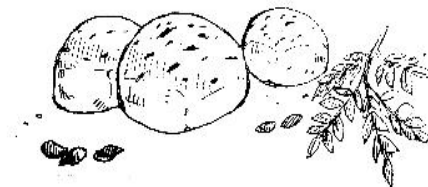
2. Malunggay pandesal

b.



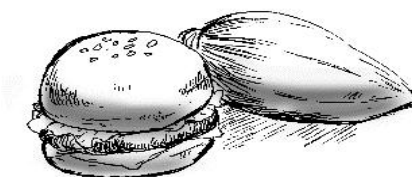
3. Veggie kwek-kwek

c.



4. Kangkong chips

d.



5. Tiyesa ice cream

e.



Buruhaton 1

Igsurat ha blanko an pulong nga Oo kun maupay ha panlawas an mga pagkaon ngan Dire kun dire nakakapaupay ha panlawas an pagkaon. Igsurat ini ha notbuk.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| _____ 1. mansanitas | _____ 6. <i>fishball</i> |
| _____ 2. <i>dolse</i> | _____ 7. isda |
| _____ 3. kalyos | _____ 8. bunay |
| _____ 4. Gatas han karabaw | _____ 9. <i>softdrinks</i> |
| _____ 5. Kan on | _____ 10. kamote |

Buruhaton 2

Kumpletuha an listahan han mga ngaran han pagkaon han ira klase. Buhata ine ha notebook.

Gintikangan	Prutas ngan Utan	Isda at Karne
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.



Akon Nahibaruan

Pili-a ha kahon an tama nga pulong .Isurat ito ha notebook.

Malim-sog	kaparte	tama nga pagkaon
kinabuhi	makaya	

An pagkaon an pinakaimportante (1) _____ han aton (2) _____, ha (3) _____ nagtitikang an aton kusog para (4) _____ an pagbuhat han mga butang ngan pamaagi para makaiwas han pagkasakit ngan pagkakamay ada hin (5) _____ nga panlawas.



Akon Nabubuhat

Butangi hin tsek (/) kun an pamulong nagpapakita hin maupay nga naihahatag han pagkaon. ngan ekis (x) naman kun diri. Buhata ini ha iyo notebook.

- ☐ An pagkaon in naghahatag ha aton hin kalisto nga kusog han lawas.
- ☐ An pagkaon amo an pondasyon para maupay aton lawas.
- ☐ Nagpapaupay memorya han aton panhunahuna.
- ☐ Ginpapahinay an aton immune system.
- ☐ Pirmanenti esakto aton timbang.
- ☐ Nagpapahusay aton panit.



Kadugangan nga Buruhaton

Isurat an OO kun an pamulong eksakto nga buruhaton ngan isurat an Deri kun deri angay buhaton. Isurat ini ha notebook.

- _____ 1. An pagkaon han mais, kamote ngan gabi in nakakahatag han kusog.
- _____ 2. Maupay ha bukog ngan ngipon an kape.
- _____ 3. Waray Vitamins an prutas ngan utan.

- _____ 4. Riko ha protina an monggos, taho ngan gatas.
- _____ 5. Ha paningaga karasa pagkaon han dolse.



Susi sa Pagwawasto

SUBUKIN  Balikan Guro ang magwasto TUKLASIN 1. C 2. C 3. A 4. A 5. C	PAGYAMANIN 1. TYESA ICE CREAM 2. KANGKONG CHIPS 3. MALUNGAY 4. PANDESAL 5. PUSO NG SAGING 6. BURGER 7. VEGGIE KWEEK 8. KWEEK ISAGAWA 1. / 2. / 3. / 4. x 5. / ISAISIP 1. SANGKAP 2. BUHAY 3. WASTONG 4. MAKAYA 5. MALUSOG	TAYAHIN 1 1. OPO 2. HINDI PO 3. Opo 4. OPO 5. OPO 6. HINDI PO 7. OPO 8. OPO 9. HINDI PO 10. OPO TAYAHIN 2 Guro ang magwasto Karagdangang Gawain 1. Tama 2. Mali 3. Mali 4. Tama 5. Mali
---	--	---