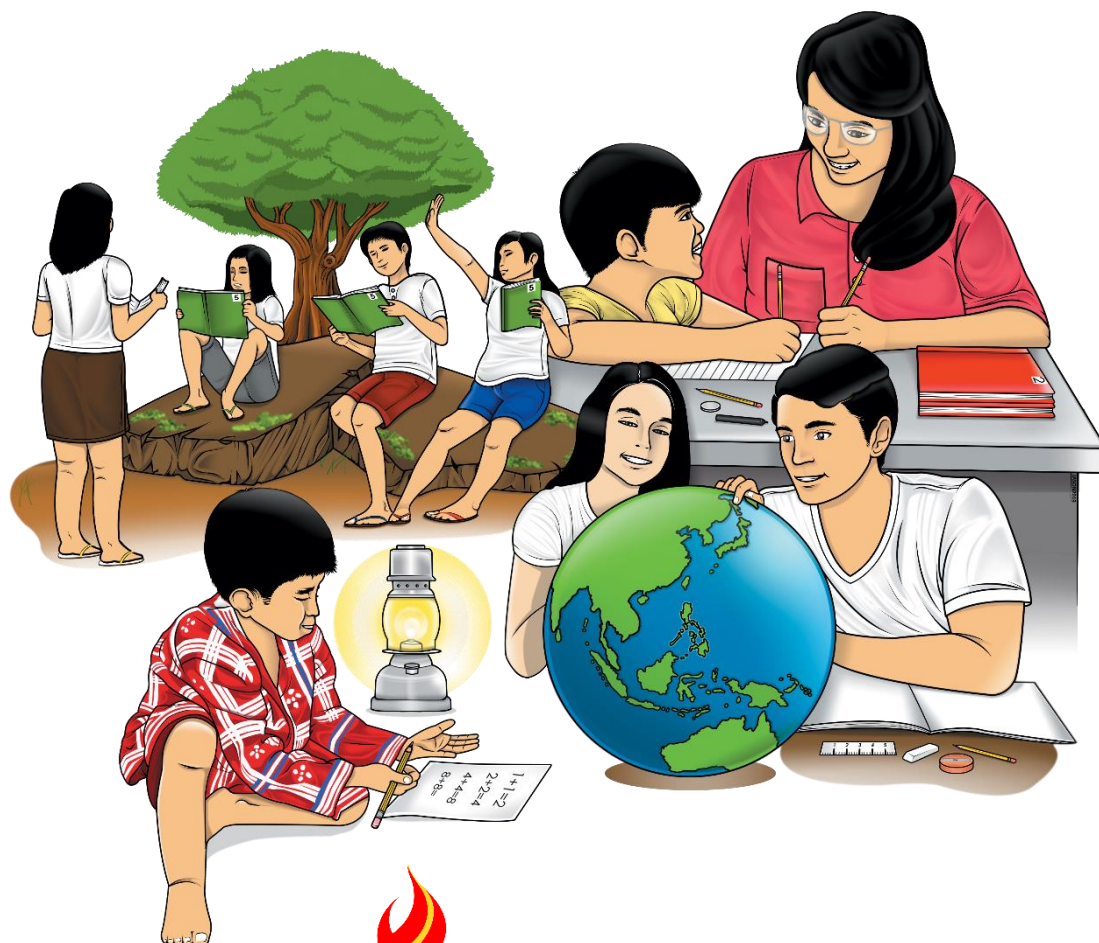


HEALTH

Una nga Graduhan – Modyul 1: Maupay ngan Dire Maupay nga Nutrisyon





Aradman

An iksakto nga nutrisyon importante ha aton panlawas. Ine nga modyul makakabulig pag-intindi han impormasyon han maupay ngan dire maupay nga nutrisyon pantawo. Ginlalauman gihapon nga mahihibaruan an pagpili hin maupay nga mga pagkaon para mapadayon an maupay ngan mabakod nga lawas. Mahihibaruan liwat naton an mga konsepto han malnutrisyon o dire maupay nga nutrisyon pantawo. Yana, pag-aadman naton para mahihibaruan kun ano an ihahatag ha aton lawas han maupay ngan dire maupay nga nutrisyon.

Ini nga modyul in makakabulig ngan makakagiya ha iyo hit pagpapakita han usa nga tawo nga maupay an panlawas ngan an mga konsepto han malnutrisyon o dire maupay nga nutrisyon. (H3M-Iab-11, H3N-Iab-12)

Lesson 1: Maupay ngan Dire Maupay nga Nutrisyon

Lesson 2: Mga Konsepto han Malnutrisyon

Dinhe hini nga modyul, an eskwela in:

1. Nakakaesplikar han maupay nga panlawas han tawo.
2. Nahihibaruan an importansya han maupay nga nutrisyon ha maupay nga kinabuhi.
3. Naiintindihan an mga konsepto han malnutrisyon.



Inadman

Pilia an letra han tama nga baton. Isurat an iyo tama nga baton ha iyo baratunan nga papel.

1. Usa ini nga klase han malnutrisyon nga nakakahatag hin kakulangan han protina, calories o micronutrients.
 - a. Malnutrisyon
 - b. Obesity
 - c. Overnutrition
 - d. Undernutrition
2. An _____ an sobra nga paggamit han nutrisyon pareho han calories, protina ngan fats.
 - a. Malnutrisyon
 - b. Obesity
 - c. Overnutrition
 - d. Undernutrition
3. An resulta han sobra nga _____ asya an overnutrition.
 - a. Paggasa
 - b. Paghusay
 - c. Pagkasakit
 - d. Pagtambok
4. Hi Ben sobra an katambok han iya lawas. Ano nga kondisyon an gin aagian ni Ben?
 - a. Diabetes
 - b. Malnourishment
 - c. obesity
 - d. undernutrition
5. Ha ano nga pamaagi para maiwasan an kondisyon nga undernourished ngan overnourished.
 - a. Pag-eehersisyo kada adlaw
 - b. Pag-iwas han pagkaon nga damo an mga magtambok ngan magtam is.
 - c. Pagkakaon hin pagkaon nga masustansya
 - d. Ngatanan nga baton nga ginhatag ha igbaw

MAUPAY NGAN DIRE MAUPAY NUTRISYON

Ini nga modyul makakabulig paggiya ha iyo para maipakita ngan maesplikar an usa nga tawo nga maupay an panlawas. Dinhi liwat mahihibaruhan an iksakto nga nutrisyon nga kinahanglan han aton panlawas. Ine nga modyul makakabulig pag-intindi han impormasyon han maupay ngan dire maupay nga nutrisyon pantawo. Ginlalauman gihapon nga mahihibaruhan an pagpili hin maupay nga mga pagkaon para mapadayon an maupay ngan mabakod nga lawas. Mahihibaruhan liwat naton an mga konsepto han malnutrisyon o dire maupay nga nutrisyon pantawo. Yana, pag-aadman naton para mahibaruhan kun ano an ihahatag ha aton lawas han maupay ngan dire maupay nga nutrisyon.



Panumdom

An tama nga nutrisyon importante para han maupay nga panlawas han tawo. Ini nga leksyon makakabulig para mahibaruhan kun ano kaimportante an pagkaon han mga pagkaon nga puno hin sustansya nga nakakahatag hin maupay nga panlawas han tawo. Karuyag liwat hini nga modyul mahibaruhan han mga eskwela an maupay nga pagpili han masustansya nga pagkaon para ha maupay nga kinabuhi han tawo. Yana, pag aadman naton kun tipaunan o an pagkamay-ada maupay nga panlawas han tawo. Tigamni nga importante an pagkaon hin maupay ngan mabuhi hin maupay.



Maaram Ka Ba

Direksyon: Kitaan hin maupay an ladawan han duha nga bata ngan batuna an nasunod nga mga pakiana. Isurat an iyo mga baton ha iyo baratunan nga papel.



Mark

Roel

1. Ano an imo nakita o naobserbaran han ladawan nira Mark ngan Roel?

2. Mayda ba hira pagkapareho nga duha? Ano an ira pagkakaiba?

3. Ha iyo pagsabot, ano an rason han ira pagkakaiba?



Adman Ta

Una han ngatanan, kay ano nga kinahanglan naton magkamay-ada maupay nga panlawas? An aton lawas damo an nahihimo. An mga magkadurudilain nga parte han lawas naton mayda liwat magkadurudilain nga gamit para makahimo han tama nga mga trabahuon. Kun maupay ug makusog an panlawas han tawo, madali makahimo han kada adlaw nga mga trabahuon.

Yana, mahihibaruan niyo an mga konsepto han malnutrisyo. An **malnutrisyon** in usa nga kondisyon nga nagreresulta han kakulangan nga nutrisyon o sobra nga paggamit. An Malnutrisyon usa nga sakit nga nagpapakita han kulang nga sustansiya ngan hin sobra nga nutrisyon hin pagkaon nira. Kumaon hin mga pagkaon nga masustansiya sugad han mga prutas, mga utanon ngan iba pa nga mga pagkaon. Damu nga kabataan ngan kalagsan an nagkamatay tungod han **malnutrisyon**. An kapobrehan usa han ira daku nga problema, nga nagreresulta ha iba pa nga problema sugad han pagkadiri-maaram magbasa ngan magsurat, **malnutrisyon** ha mga minasus-an, kakulangan hin medikal nga bulig, ngan ha iba nga lugar, an pagkadelingkwente.

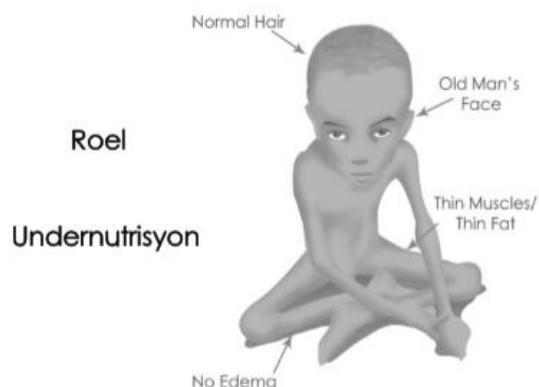
Mayda mga klase han malnutrisyon nga kaapi dinhi han mga nasunod:

1. Undernutrisyon

Ini nga klase han malnutrisyon resulta han kakulangan han protina, calories o micronutrients.

2. Overnutrisyon

Ini nga klase naman asya an sobra nga pagkunsomo han mga nutrisyon pareho han protina, calories o fats. Ini nga klase pwede maghatag hin malnutrisyon han tawo. Pirme ini nagreresulta hin sobra nga timbang ha kabataan o katawhan.



Ini hi Roel, an bata ha ladawan. Makikit-an ha iya an klinikal nga tigaman han undernutrisyon. Mababaruan an mga tigaman han malnutrisyon han mga masunod nga mga pulong:

1. Magasa nga panlawas nga naibanan an subcutaneous fat o an ilarum nga parte ha panit labi na an mga braso, tiil ngan pig-i.
2. Waray gana o interes ha pagkaon o mga irimnon.
3. Mas hataas an peligro para masakit.
4. Kawaray tambok o solido nga lawas.
5. Pagdako ha tiyan
6. Mahinay nga pagtubo o paghitaas

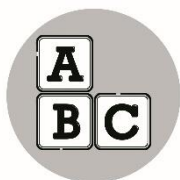


Ini hi Ben, nagpapakita han klinikal nga tigaman han overnutrisyon. Makikit-an ha iya an mga masunod nga mga tigaman:

1. An obesity. Ini usa nga kondisyon nga diin makikita kan Ben nga may-ada sobra tambok ha lawas.
2. An obese nga sugad kan Ben pwede makahatag hin hataas nga blood pressure o paghataas han cholesterol nga makakahatag hin heart disease.
3. Pwede malikyan an pagigin obese o matambok ni Ben pinaagi hin pagkaon hin mga masustansya nga pagkaon ngan mayda regular nga ehersisyo.
4. Ini nga problema ha lawas han usa nga tawo makakahatag hin mga sakit sugad han heart disease, diabetes ngan high blood pressure.

Importante gud kaupay an maupay nga panlawas han tawo nga kinahanglan naton hirutan. An tawo nga may-ada disiplina ha iya lawas may-ada maupay, makusog nga panlawas nga makakabulig para dire makakauha hin sakit.

An lawas naton hatag han Ginoo. May usa la kita nga lawas ha aton kinabuhi. Kinahanglan naton hirutan ngan pirme himuon nga maupay an aton lawas. Kinahanglan gamiton naton an aton lawas para ha mga maupay nga buruhaton. Kinahanglan naton hirutan an aton lawas kay dre kita maaram kun sano kita mamamatay asya nga kinahanglan naton pirme maupay an aton panlawas.



Mga Buruhaton

Buruhaton 1

Direksyon: Basaha hin maupay an istorya ha ubos ngan batuna an masunod nga mga pakiana.

“M”

Hi “M” waray gana kumaon. Magasa ngan maluyahoy hiya. Pirme hiya adlaw na nga nagmamata asya nga pirme la hiya dire nakakakaon hin aga. Pirme la hiya nag aapura pagsusulod ha eskwelahan pag attender han iya klase. Hiya an pinakagutiay han ira klase.

Hirayo an ira eskwelahan ngan ginlalakat la niya pagsususlod niya ha eskwelahan. Naghihingaturog la hiya pirme ha sulod han iya klase ngan dire niya naiintindihan an ira mga leksyon.

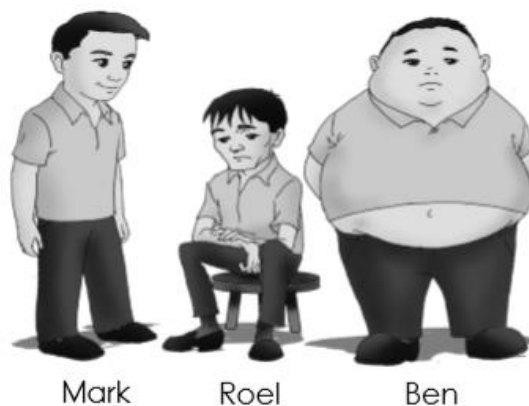
Ha ira balay, kan-on la ngan sabaw nga tubig ngan asin la an iya paniudto. Makuri an kabutangan han ira pamilya. Nagkasakit si “M” ngan nagsiring an doctor ha Barangay Health Center nga malnourish o kulang ha nutrisyon hiya.

Mga pakiana:

1. Ano an hitsura ni “M”?
2. Ano an inaabat ni “M” pagmamata niya hin aga?
3. Ano la an kinakaon ni “M” kada adlaw?
4. Ano an iya sakit nga nakita han doctor?
5. Ano an kulang ha mga kinakaon ni “M”?

Buruhaton 2

Direksyon: Pagkumparahaan mga bata ha ladawan. Hi Mark, Roel ngan Ben. Isurat ha baratunan nga papel an iyo mga baton han mga nasunod nga mga pakiana nga aada han table hiunong han tulo nga kabataan ha ladawan.



Mga Pakiana	Mark	Roel	Ben
1. Ano an imo masisiring han ira mga hitsura nga tulo?			
2. Ig isplika an ira naabat pirme.			
3. Ha imo pagsabot, ano ira mga kinakaon?			
4. Ano ha imo pagsabot an ira kaya mahimo?			
5. Ano naman an dire nira kaya himuon?			



Akon Nanhibaruan

Nahibaro kami hini nga aradman nga an Nutrisyon an pinakaimportante ha aton panlawas. Kinahanglan naton timangnuon ngan kumaon hin tama nga pagkaon para mapudngan an malnutrisyon.

An **malnutrisyon** in usa nga kondisyon nga nagreresulta han kakulangan nga nutrisyon o sobra nga paggamit.

Mayda mga klase han malnutrisyon nga kaapi dinhi han mga nasunod:

1. Undernutrisyon

Ini nga klase han malnutrisyon resulta han kakulangan han protina, calories o micronutrients.

2. Overnutrisyon

Ini nga klase naman asya an sobra nga pagkunsomo han mga nutrisyon pareho han protina, calories o fats. Ini nga klase pwede maghatag hin malnutrisyon han tawo. Pirme ini nagreresulta hin sobra nga timbang ha kabataan o katawhan.

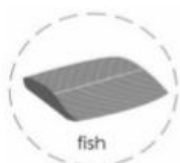
Direksyon: Batuna an mga nasunod nga pakiana.

1. Bilang usa nga bata, paghatag hin tulo nga pamaagi para maiwasan an malnutrisyon.



Akon Mabubuhat

Direksyon: Pilia ha mga ladawan ha ubos an mga pagkaon nga makakaupay ngan dire makakaupay ha lawas. Ibutang ha Hanay A an masustansya nga pagkaon ngan ha Hanay B an dire masustansya. Himua ini ha iyo baratunan nga papel.



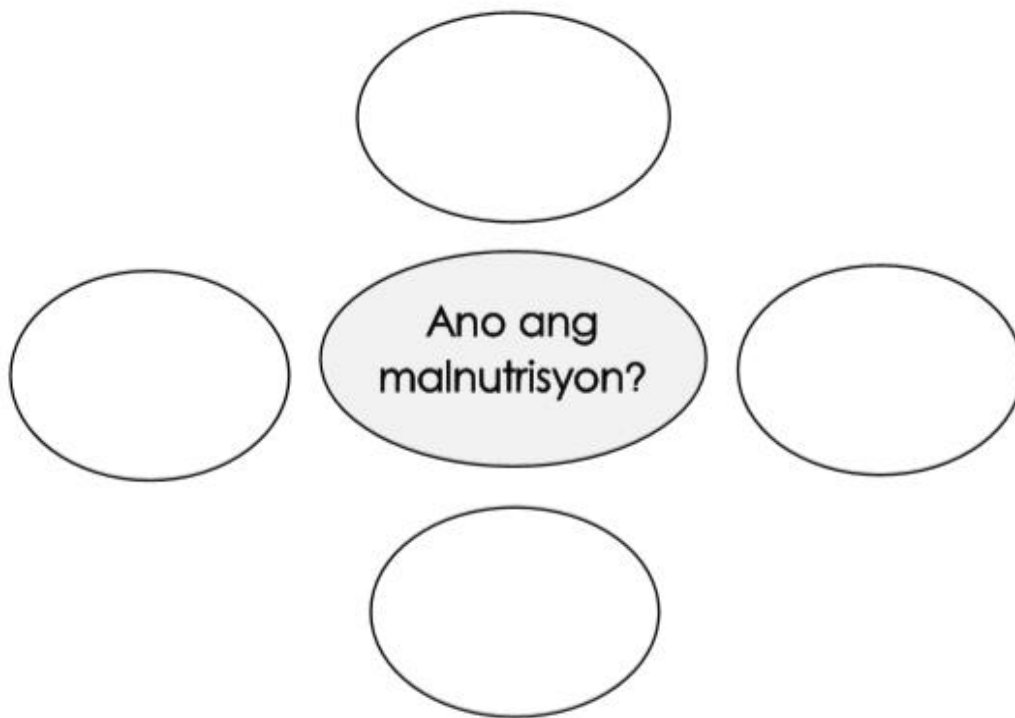
Hanay A (Masustansya nga Pagkaon)	Hanay B Dire Masustansya nga Pagkaon)



Pagsukol Han Nahibaruan

Paunan-o mo masisiring nga maupay an panlawas han bata? Iladawan an maupay nga panlawas han bata sugad han imo nahihibaruan.

Paghimo hi word map ha imo baratunan nga papel ngan batuna an pakiana nga “Ano an malnutrisyon”?



Aradman

1

KONSEPTO NG MALNUTRISYON

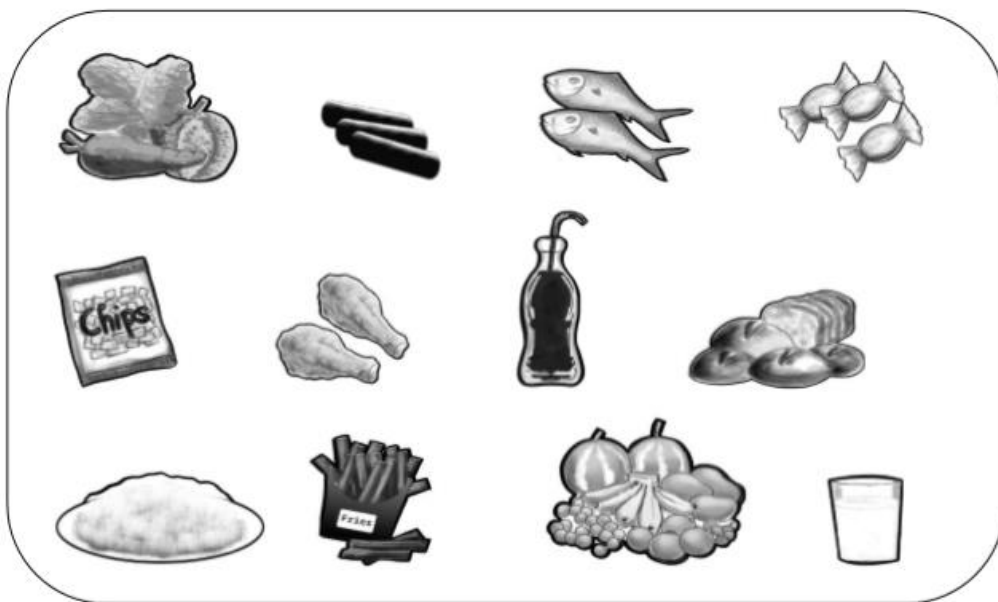
An malnutrisyon in usa nga kondisyon nga nakukuha tikang han dire maupay nga nutrisyon han aton lawas nga nakukuha han kulang ngan dire balance nga pagkaon o dire katunaw hin maupay han mga pagkaon nga kinakaon han tawo. An malnutrisyon dire la an kakulangan o dire balance nga pagkaon kundi nakukuha liwat ini han tawo ha sobra nga pagkakaon kada adlaw. Kun an usa nga tawo mayda tigaman hini nga malnutrisyon malaksi hiya matapnan han mga sakit.



Panumdom

Ano an sinisiring nga nutrisyon? An nutrisyon in usa nga proseso nga naghahatag ha aton hin tama nga kinahanglan ga pagkaon han aton laws para tumubo ngan magin makusog an panlawas han tawo.

Kitaa an mga ladawan ha sulod han kahon ha ubos. Igdrowing ngan butangi hin kolor an mga pagkaon o irimnon nga kinahanglan kaunon/inumon han tawo para tumubo ngan kumusog an lawas. Butangi hin ekis (X) an mga pagkaon nga dire kinahanglan kaunon han tawo. Isurat an mga baton ha baratunan nga papel.





Maaram Ka Ba

An **malnutrisyon** in usa nga kondisyon nga nagreresulta han kakulangan nga nutrisyon o sobra nga paggamit. An Malnutrisyon usa nga sakit nga nagpapakita han kulang nga sustansiya ngan hin sobra nga nutrisyon hin pagkaon nira. Malnourished an tawag han tawo nga kulang han nutrisyon. May-ada duha nga klase an malnutrisyon: Undernutrition and Overnutrition. An Undernutrition ini nga klase han malnutrisyon resulta han kakulangan han protina, calories o micronutrients. Undernourished an tawag ha tawo nga kulang han nutrisyon. An Overnutrition an klase naman nga asya an sobra nga pagkunsomo han mga nutrisyon pareho han protina, calories o fats kada adlaw. Ini nga klase pwede maghatag hin malnutrisyon han tawo. Pirme ini nagreresulta hin sobra nga timbang ha kabataan o katawhan. Overnourished naman an tawag han tawo nga sobra han nutrisyon. Kun an usa nga tawo mayda hini nga tigaman han malnutrisyon madagmit hiya makakuha hin sakit.



Adman Ta

Basaha hin maupay an luwa o tula. Isurat ha baratunan nga papel an iyo baton han maga nasunod nga mga pakiana.

An Akon Hingyap

Ako hi Ben

Ha pagkaon, dire napalugi
Spaghetti, burger, ngan fries
An paborito ko nga pagkaon
Asya ako nga sobra katambok ngan kabug-at



Ako naman hi Josephine

Tsokolate, kendi, at mga chips
Waray gana ha pagkaon
An akon karuyag kaunon
Kaya ako magasa ngan masinakitnon

Ako naman hi hi Ren-Ren

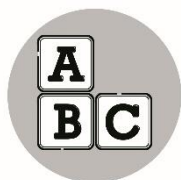
Tama nga nutrisyon an akon karuyag himuon
Gulay, prutas at karne
An pirme ko kinakaon
Asya nga makusog ngan maupay an akon lawas.



Kami nga tulo waray iba nga karuyag aruon
Kundi an sapat nga nutrisyon, amon paniniguruhan
Pagkaon nga tama ngan pirme nga pag-eehersisyo amon bubuhaton
Para magmakusog an lawas nga amon matagamtaman.

Mga Pakiana:

1. Hira hino an mga bata nga aadto hiton luwa o tula?
2. Ano an karuyag sidngon han “dire napalugi ha pagkaon”?
3. Hino an bata nga magasa ngan masinakitnon?
4. Ano ha iyo pagsabot an rason han pagigin maupay ngan makusog nga panlawas ni Ren-Ren?
5. Ano an ira ginhihingyap?
6. Ano an kinahanglan nira buhaton para makuha nira an ira ginhihingyap?



Mga Buruhaton

Buruhaton 1

Direksyon: Admi ngan ayusa an mga “jumbled letters” ha sulod han kahon para makabug-os hin pulong nga gin-aaro kada numero. Isurat an bug-os nga baton ha iyo baratunan nga papel.

1. Ini in usa nga proseso para makahatag hin tama nga pagkaon ha aton lawas para madagmit an pagtubo ngan kumusog an lawas.

N	S	I	T	N	Y	O	U	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. Usa ini nga kondisyon han lawas nga kulang o sobra ug dire balase nga nutrisyon han aton pagkaon.

O	N	S	Y	L	M	A	R	T	I	N	U
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. An tawag han tawo nga kulang han tama ngan masustansya nga pagkaon asya an _____.

T	U	R	N	D	I	T	N	O	E	U	I	R	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4. An tawag han tawo nga sobra an kamatambok kay sobra an nutrisyon ha lawas amo an _____

E	O	N	E	V	R	I	O	S	U	H	D	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Buruhaton 2

Basaha hin maupay an kada pakiana. Bilnga an tama nga baton ha sulod han puzzle ngan isurat ha baratunan nga papel.

1. An usa nga tawo nga may kulang, sobra o dire balance nga nutrisyon han pagkaon magkakamay-ada hin tigaman han _____.
2. Ano an tawag han proseso nga naghahatag ha aton hin tama nga paagi hin pagkaon para ha aton lawas nga magmaupay an pagtubo han tawo?
- 3-4. Ano an duha nga klase han mal nutrisyon?
5. An tawag han bata nga makusog kumaon o sobra kumaon asya an _____.

U	M	A	L	N	U	T	R	I	S	Y	O	N	C	N
N	A	H	B	T	N	X	S	O	B	A	R	Y	D	O
D	T	E	L	M	D	E	A	I	P	R	I	M	N	Y
E	A	V	X	C	E	P	Y	L	M	A	Q	Z	A	S
R	M	O	Q	U	R	S	T	G	B	Y	P	C	H	I
N	B	A	L	S	N	T	Y	K	F	D	J	W	V	R
O	O	J	L	T	U	I	A	D	W	S	C	X	Q	T
U	K	I	K	H	T	K	R	O	Y	W	N	G	L	U
R	A	O	V	E	R	N	U	T	R	I	T	I	O	N
I	D	L	A	L	I	P	J	Y	W	N	H	A	Y	L
S	K	H	O	T	T	Y	H	C	Z	W	Q	X	J	A
H	Q	W	E	R	I	P	A	S	F	G	J	K	L	T
E	Z	C	B	X	O	M	N	L	U	Y	T	E	W	I
D	A	S	D	F	N	G	H	K	L	C	X	Z	M	K

Akon Nanhibaruan

Direksyon: Kumpletuha an mga pulong ha ubos. Ibutang an tama nga baton ha linya san –o an numero. Pilia an tama nga baton ha sulod han kahon.

overnutrition	malnutrisyon	undernourished
nutrisyon	undernutrition	
overnourished	malnourished	

1. An bata nga mauoay an lawas may-ada kumpleto nga _____.
2. An _____ usa nga kondisyon nga resulta han kulang, sobra ngan dire balance nga nutrisyon han mga pagkaon.
3. An duha nga klase han malnutrisyon amo an _____ ngan _____.
4. Kun ikaw an may sobra nga nutrisyon, ikaw matatawag nga usa nga bata nga _____.
5. Kun kulang o dire kumpleto an imo kinakaon ha kada adlaw, ikaw in matatawag nga _____ nga bata.



Akon Mabubuhat

Direksyon: Ha usa nga malimpyo nga papel, igdrowing an usa nga bata nga maupay an panlawas ngan butangi hin kolor an imo drowing.



Pagsukol Han Nahibaruan

Direkyon: Basaha hin maupay an mga pamulong ha ubos. Pilia an tama nga letra han iyo baton. Isurat ha iyo baratunan nga papel an iyo mga baton.

1. Ano an tawag han proseso nga naghahatag ha aton hin tama nga pagkaon ha aton lawas para maupay an pagtubo han tawo?
 - a. Ehersisyo
 - b. Malnutrisyon
 - c. Nutrisyon
 - d. Pagkaon
2. Kun an tawo kulang , sobra o dire balanse nga nutrisyon an kinakaon makikit-an an tigaman nga hiya may-ada...
 - a. Malnutrisyon
 - b. Nutrisyon
 - c. Overnutrition
 - d. Undernutrition
3. An usa nga bata nga mahinay kumaon o kulang an sustansya han iya pagkaon magkakamay-ada resulta han _____.
 - a. Malnutiryon
 - b. Nutrisyon
 - c. Overnutrition
 - d. Undernutrition
4. Hi Josephine an bata nga magasa ngan masinakitnon. Ano an dapat himuon para magmaupay an iya lawas?
 - I. Kumaon hin masusustansya nga mga pagkaon
 - II. Kumaon hin mga junk foods
 - III. Magpiniraw kada gab-i
 - IV. Mag-ehersisyo kada adlaw
 - a. I ug II
 - b. II ug III
 - c. III ug IV
 - d. I ug IV

5. An mga nasunod in pipira nga mga paagi para masiguro nga maupay pirme an panlawas han usa nga tawo, pero mayda usa nga dire maupay sundon.
- I. Kumaon ha tama nga oras
 - II. Kumaon hin masusutansya nga pagkaon
 - III. Kumaon kun sano la karuyag kumaon
 - IV. Kumaon bisan busog na
-
- a. I ug II
 - b. II ug III
 - c. III ug IV
 - d. I ug IV

Kadugangan nga mga Buruhaton

Direksyon: Batuna hin T kun Tama ang konsepto nga M kun Mali an konsepto nga ginpapakita. Isurat an mga baton ha iyo baratunan nga papel.

- 1. Kun matambok o obese an usa nga tawo magkakamay-ada hiya hataas nga blood pressure ngan paghataas han iya cholesterol nga pwede makahatag nin heart disease ha tawo.
- 2. An tawo nga dire maaram maghirot hit iya lawas, pareho han usa nga mekaniko nga dire maaram maghirot han iya garamiton.
- 3. An malnutrisyon in usa nga kondisyon han lawas nga naghahahatag hin kulang nga nutrisyon o sobra nga pagkaon.
- 4. An kulang han sustansya nga mga pagkaon dire nakakaulang para han tama nga pagdako han bata.
- 5. Dire ginruruba han malnutrisyon an maupay nga panlawas han bata.

DAY 1 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject & Grade Level: _____ **Quarter:** _____ **Week:** _____
Name: _____ **Grade:** _____ **Section:** _____
Activity number: _____ **Date Answered:** _____
School: _____ **Teacher:** _____

Buruhaton 1

Direksyon: Basaha an luwa o tula ngan intindiha an karuyag ipahibaro. Batuna an mga pakiana ha ubos.

Pagkaon nga Masustansiya

Timangnuon naton aton kinabuhi
Kumaon hin mga utan
Asya ine an nagpapabaskog han aton kalawasan
Kumaon hin masustansiya nga pagkaon
Para pirme maupay aton lawas
Kumaon hin karubasa
Para malinaw aton mata
Kumaon hin manga
Para aton panit maging maupay
Uminom hin gatas
Para ikaw humataas

1. Ano an titulo han luwa o tula?
2. Anu-ano an mga pagkaon nga may sustansiya nga nakita niyo ha luwa o tula?
3. Ano an aton angay kaonon para maging makusog an aton lawas?
4. Ano nga pagkaon an napalinaw han mata?
5. Ano an pagkaon an nagpapahitaas?

DAY 4 ACTIVITY/WORK SHEET

Subject & Grade Level: _____ **Quarter:** _____ **Week:** _____
Name: _____ **Grade:** _____ **Section:** _____
Activity number: _____ **Date Answered:** _____
School: _____ **Teacher:** _____

Buruhaton 1

Direksyon: Kitaa an mga ladawan ngan butangi hin tsek (/) kun nagpapakita hin maupay nga panlawas ngan ekis (X) kun diri. Ibutang ha baratunan nga papel an iyo baton o ha iyo mga notbok.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.





Mga Baton Aralin 2

Pagdumdum

Kukuloran Ekis

Gulay Isda Hotdog Fries Chips Prutas

Fried Chicken Tinapay Softdrinks

Buhaton Ta

Pwede iba-iba nga mga baton.

Pagsukol han nahibarian

1. C 2. A 3. D 4. D 5. A

Kadugangan nga Buruhaton

1. T 2. T 3. T 4. M 5. M

Pag-adman Ta

1. Ben, Josephine ug Ren-
Ren
2. Dire napaurhi ha
pangaoon/kun diin mayda
pangaoon aadto liwat hiya
3. Hi Josephine, kay waray
hiya gana pagkakaon/pirme
junk foods an iya kinakaon
4. Si Ren-Ren kay pirme utan,
prutas ug karne an iya
pirme kinakaon
5. Hingyap nira an maupay
nga panlawas
6. Himuon nga batasan an
pagkaon hin tama ug pirme
nga ehersisyo

Buruhaton 2

U	M	A	L	N	U	T	R	I	S	Y	O	N	C	N
N	A	H	B	T	N	X	S	O	B	A	R	Y	D	O
D	T	E	L	M	D	E	A	I	P	R	I	M	N	Y
E	A	V	X	C	E	P	Y	L	M	A	Q	Z	A	S
R	M	O	Q	U	R	S	T	G	B	Y	P	C	H	I
N	B	A	L	S	N	T	Y	K	F	D	J	W	V	R
O	O	J	L	T	U	I	A	D	W	S	C	X	Q	T
U	K	I	K	H	T	K	R	O	Y	W	N	G	L	U
R	A	O	V	E	R	N	U	T	R	I	T	I	O	N
I	D	L	A	L	I	P	J	Y	W	N	H	A	Y	L
S	K	H	O	T	T	Y	C	H	Z	W	Q	X	J	A
H	Q	W	E	R	I	P	A	S	F	G	J	K	L	T
E	Z	C	B	X	O	M	N	L	U	Y	T	E	W	I
D	A	S	D	F	N	G	H	K	L	C	X	Z	M	K

Akon Nahibarian

1. Nutrisyon
2. Malnutrisyon
3. Undernutrition
4. Overnutrition
5. Undernourished

Mga Buruhaton

Buruhaton 1

a. Nutrisyon
b. Malnutrisyon
c. Undernutrition
d. Overnutrition
e.