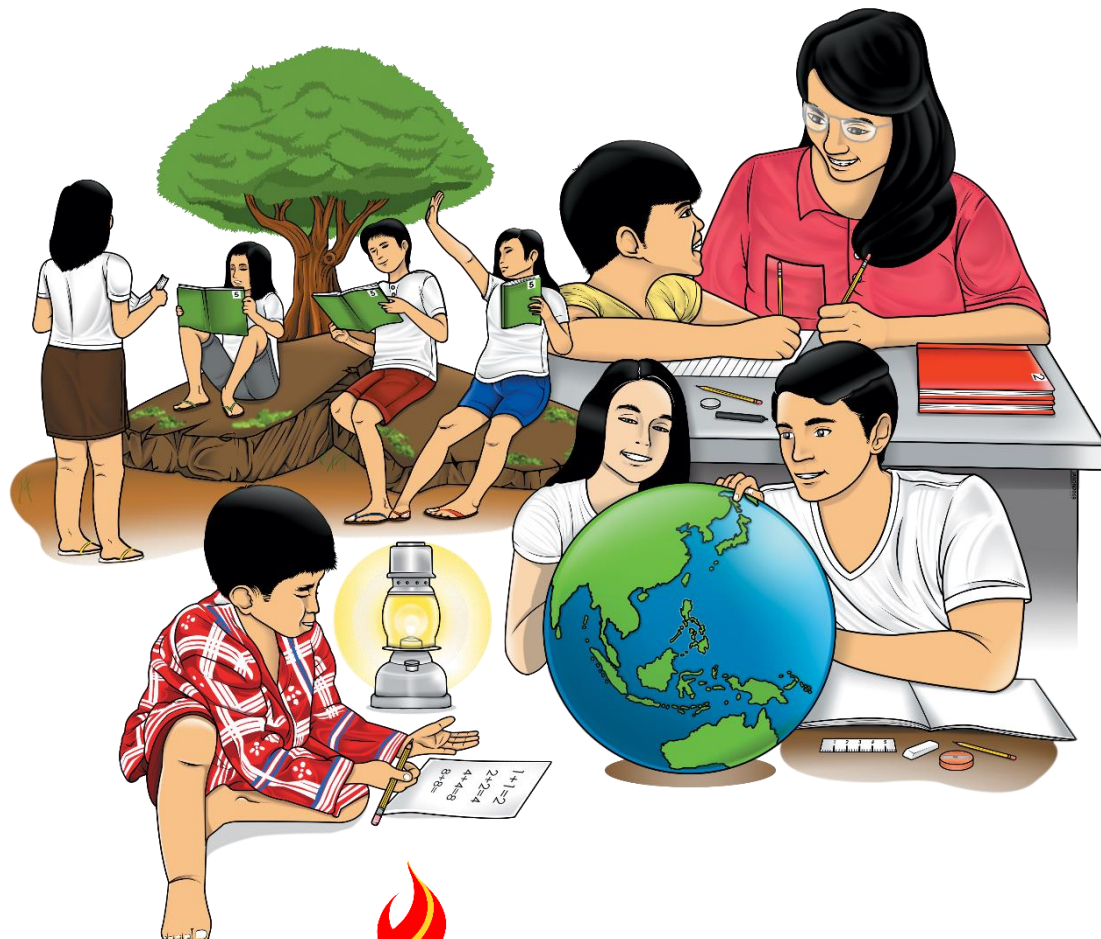


Health

Unang Markahan – Modyul 2: Vitamins for Life





Aradman

Maupay nga adlaw ha iyo! Hina-ot kunta nga damu it iyo mahibaruan hini nga modyul.

Nainom kaba hin mga **vitamins**? An mga vitamins ngan minerals nga kinahanglan han aton lawas in nakukuha mo ha mga pagkaon adlaw-adlaw labi na ha mga utanon, isda, ngan prutas. Nakukuha mo gihap ito ha mga **supplements** nga mapapalit ha botika.

Hini nga modyul, mababaruan naton an importansya han eksakto nga klase han bitamina nga nakakaupay ha iyo kalawasan ngan nutrisyon (**H3N-Igh-16**).



Inadman

San-o naton pag-adman ini nga modyul, buhata anay an masunod nga pag-aradman para mahibaruan kun ano an imo maaram na mahiunong hini nga leksyon.

An mga bitamina in usa nga importante nga sustansiya. Porbari pagbaton an masunod nga mga pakiana. Butangi hin tsek (✓) an eksakto nga rumbay kun nakakaupay o dire an mga pamulong. Isurat an iyo baton ha papel.

	Oo	Diri
1. An bitamina D in kinahanglan ha maayos nga pagdako ngan pagpapabaskog han mga tulangan ngan ngipon.		
2. An bitamina A, makikita ha mga madadahon nga berde ngan dulaw nga utanon, dulaw nga prutas, bonay, atay, pangtion ngan marine oil.		
3. An bitamina B complex in binubuo ha pipira nga bitamina nga nakakabulig ngan magkaada hin mahamis nga panit ngan maayos nga nervous system.		
4. An kakulangan han bitamina D ha pagkaon amu an pwede maging pronlrma ha bukog nga gintatawag nga rickets.		
5. An bitamina in diri importante ha aton lawas. Diri ini nakakabulig ha aton pagdako ngan diri naghahatag hin pagpapabaskog han aton lawas.		

An mga bitamina in usa nga napakaimportante nga sustansiya ha aton lawas, pero diri kinahanglan nga pumalit hin tabletas nga bitamina. Damu nga bitamina an mahikikit-an ha magkadurudilain nga mga pagkaon, sugad han utanon, isda ngan prutas. Igpadayun an pagbasa para mahibaruhan naton an mahiunong hini nga leksyon.

Nabaton mo ba hin eksakto ngatanan? Kun ngatanan nga imo baton puro eksakto, maupay! Karuyag sidngon hini, damu na an imu nahibabaruhan parti hini nga leksyon. Pwede mo pa liwat balikon an modyul para pag-adman utro.

Kun hamubo an imo nakuha, ayaw kabaraka. Karuyag sidngon hini, nga para imo ini nga modyul. Mabubuligan ka hini ngan maintindihon an mga importante nga konsepto nga pwede mo gamiton ha kada adlaw. Maupay nga pag-aadaman ini nga modyul para mababaruhan mo an mga baton ha ngatanan nga mga pakiana ha pag-aradman ngan iba pa. Andam na ba kamu?

Aralin

1

Vitamins for Life

Mahibabaruan nga may-ada mga elemento han pagkaon nga nagpapakusog han aton lawas. An una nga pamaagi, asya an eksakto nga nutrisyon. Ini an mabulig ha aton para makapili hin maupay nga pagkaon nga kinahanglan han aton lawas. Nakakabulig liwat ini para magin makusog ngan makapagplano hin balanse labi na ha mga pagkaon.

An balanse nga pagkaon amu an mga nagkokompleto han iba-iba nga pagkaon nga kinahanglan han kabug-usan han aton lawas. Papaunan-o naton ig-aandam an balanse nga pagkaon para magpabilin an aton lawas nga makusog? Ano- ano an iba-iba nga klase han bitamina an kinahanglan han aton lawas para dumako nga magmakusog pa an panlawas naton.



Panumdom

Sigurado ako nga naadman mo na an modyul nga *Are you Under eating?* Dinhi nahibaruan naton an eksakto nga pagkaon amu an aton pundasyon para ha mabaskog ngan makusog nga panlawas. An diri eksakto nga pagkaon amu an naghahatag hin pagluya han aton sistema o **immune system**. An masustansiya nga pagkaon an gintitikangan han aton makusog nga panlawas. Kinahanglanon naton ini para umilob an aton

lawas ha mga buruhaton nga kinahanglan buhaton, ngan magin maupay ngan tama an aton timbang.



Mga Tala para sa Guro

- 1. An balanse nga pagkaon in ginbubug-os hin magkadurudilain nga pagkaon. Papaunan-o naton ig-aandam an balanse nga mga pagkaon para pirme makusog an aton lawas? Ano-ano an magkadurudilain nga mga bitamina an kinahanglan han lawas para dumako ngan magin makusog an aton lawas? Mahibabaruan mo an mga baton dinhi hini nga modyul.



Maaram ka ba?

San-o naton pag-adman ini nga modyul, buhata anay an masunod nga buruhaton para mabaruan kun ano an imo maaram parte han leksyon. Pag-admi an ladawan ha ubos.



Damo an klase han bitamina nga mahikikit-an ha iba-iba nga mga pahibaro. Ha iyo pagsabot, para diin ini nga aada ha ladawan? Isurat an iyo opinyon parte hito nga ladawan. Buhata ini ha iyo baratunan nga papel.

Pag napalit kita hiton aton pagkaon, an una naton nga ginpapakiana, kun marasa ba ini? Diri naton masisiguro nga an ngatanan nga pagkaon puro magrasa. Pero usa la an aton kinahanglan tigamnan nga kinahanglan naton hin magsustansya nga pagkaon para han aton makusog nga lawas. An mga magsustansiya nga pagkaon, amu an maghahatag ha aton lawas han ginkikinahanglan nga nutrisyon para kita dumako ngan makusog ngan mabaskog.



Adman Ta

Importante sustansya ngan bitamina han panlawas han tawo. Nakakabulig ini ha aton pagpadako ngan nagpakusog para han aton lawas ngan maupay nga kinabuhi. Makukuha naton ini tikang ha iba-iba nga klase han pagkaon. Kinahanglan ini nga mga bitamina nga sustansya han pagkaon para mahimo an magkadurudilain nga mga buruhaton. An kakulangan ha bitamina o bisan la usa nga klase han bitamina in pwede maghatag hin sakit ngan puydi magin rason para mamatay an tawo. Sugad man liwat, delikado gihapon an sobra liwat nga bitamina kay pwede ini makaraot ha aton lawas.

Diri kinahanglan nga pumalit kita hin mga dekalidad nga klase han bitamina para la magkamay-ada bitamina nga imo ginkikinahanglan. An pinakamaupay nimo nga buhaton, kaon hin mga magkadurudilain nga mga pagkaon nga puno hin bitamina ngan sustansya ha kada adlaw. Amu ini an sigurarado nga may-ada kita eksakto nga bitamina nga ginkikinahanglan han aton lawas.

Damu an klase han bitamina. Natutunga ini ha duha nga grupo; an fat- soluble vitamins ngan water soluble vitamins. Adman naton ini nga duduha nga grupo han bitamina. Kitaa an ira mga ginsaysay hiunong han kaupayan han kada grupo.

Mga Bitamina nga Natutunaw han Tambok

Fat Soluble Vitamins

Mayada upat nga fat-soluble nga bitamina. Ini an bitamina A, D, E ngan K. Natutunaw ini ngan nasupsop bulig an tambok nga aada ha mga pagkaon nga aton kinakaon kada adlaw. Pwede ini mabilin ha aton lawas ha maiha nga panahon. Kaurugan adto ini nahibibilin ha fatty tissue ngan ha aton atay.

An bitamina A, o **retinol** in kinahanglan para pakusgon an mga bukog ngan palinawon an aton pagkita. Gintatawag liwat ini nga **beauty vitamins** kay naghahatag ini hin kahamis ngan kahumok nga panit.

Mahikikit-an ini ha mga madadahon nga berde ngan dulaw nga utanon, dulaw nga prutas, bonay, atay, mga pangtion, ngan **marine oil**.



An kakulangan han bitamina A in nagreresulta hin mamara ngan masapara nga panit, haglarom nga mata ngan depektibo nga kabutang han mga bukog.



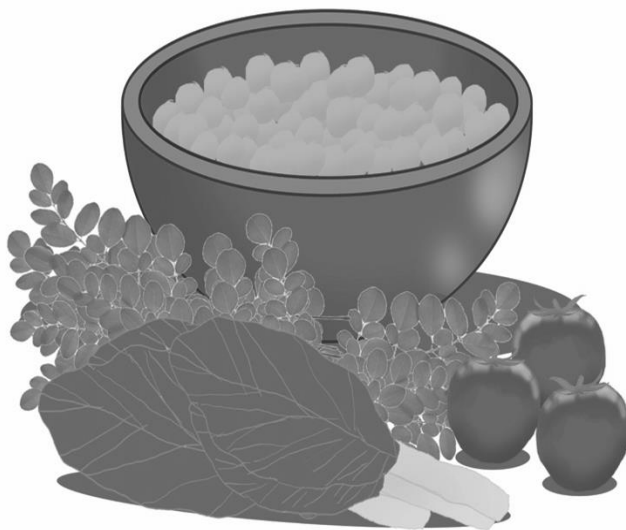
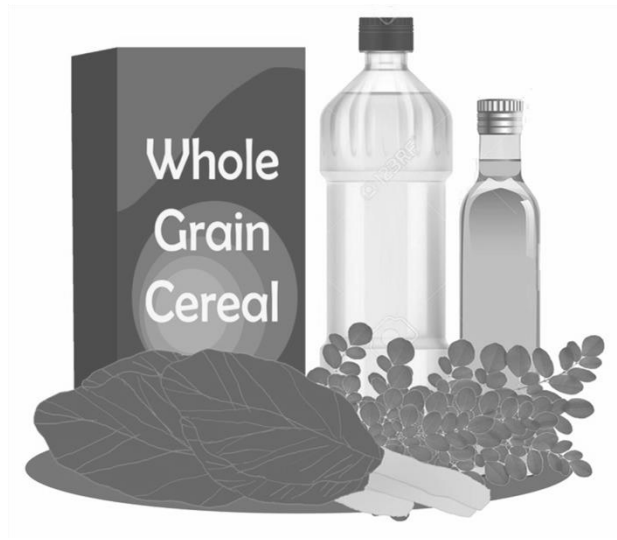
Kinahanglan naman an bitamina D ha maayos nga pagdako ngan pagpakusog ha mga bukog ngan ngipon. Kinahanglan gud ini ha mga nagtutubo nga mga bata. An pinakamaupay nga gintitikangan han bitamina D amu an pula nga bonay,

cod-liver oil, gatas at sirak han adlaw hin aga.

An kakulangan han bitamina D ha pagkaon in maghahatag hin problema ha mga bukog nga gintatawag nga rikets.

An bitamina E naman in amu an nabulig pagpakusog han bitamina A ngan an red blood cells. Amu ini it kasagaran nga nakikit-an ha **whole grain cereals**, berde nga utanon, **olive oil**, asiti nga tikang han lubi ngan iba pa nga asiti nga tikang naman han mga utanon. Talagsa la magkamay-ada hin

kakulangan ha bitamina E tungod nga makikit-an ini ha iba iba nga klase han pagkaon. Pero may mga panahon nga naluya an ugat ngan kalawasan tungod han kakulangan hini nga bitamina.



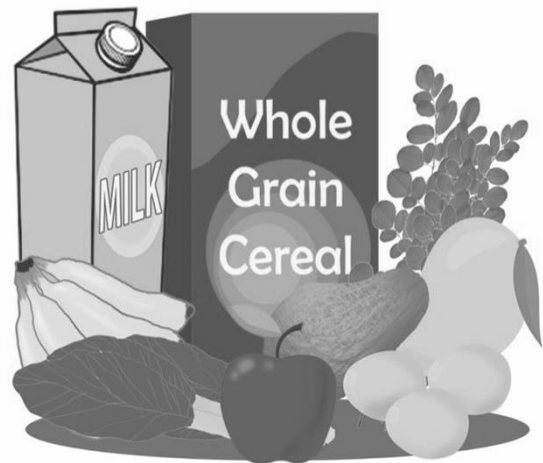
Importante an bitamina K ha pagbubug-os han dugo. An pagkabug-os han dugo nahitatabo kun ini nahahanginan. Kun ikaw magkamay-ada hin samad, ngan diri nahuyo an pagdinugo, kulang ka hin bitamina K. Pwede magpadayun an pag-agos han dugo nga delikado ini

tungod nga pwede ka maubusan hin dugo an tawo. An bitamina D amu an nabulig para umampat an dugo.

Mabibilngan an bitamina K ha ngatanan nga berde nga utanon, soy beans, ngan kamatis.

Mga Bitamina nga Natutunaw ha Tubig (Water Soluble Vitamins)

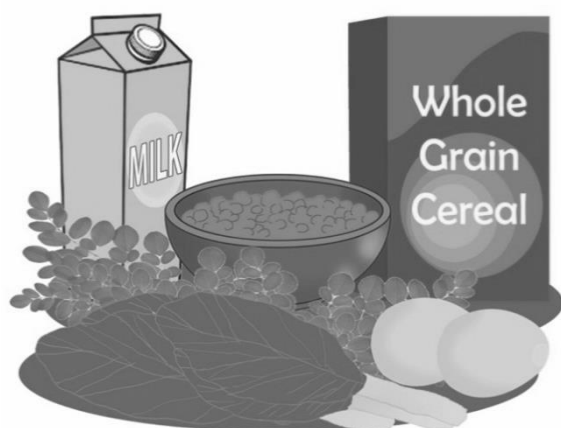
An bitamina B **complex** amu an nagbubug-os han pipira nga bitamina nga nabulig para magkamay-ada hin mahamis nga panit ngan maayos nga sistema o **nervous system**. Ginbabag-o an carbohydrates para magin kusog nga asya an ginkikinahanglan han aton lawas. May-ada walo nga bitamina B: B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, **folic acid**, **pantothenic acid**, ngan **biotin**. An una nga lima nga bitamina amu an aton pag-iistoryahan.



An bitamina B₁ o **thiamine** amu an nabulig han aton lawas para an carbohydrates in mabalyuan ngan magin kusog nga ginkikinahanglan han aton lawas. Nabulig gihap ini para makakuha hin tambok ngan protina. Makikita naton ini ha **whole grain cereals**, **wheat germs**, **brewer's yeast**, prutas, bonay, utanon, dry **beans**, **peas** ngan **lentils**.

Kun waray bitamina B₁, diri magagamit han aton cell an carbohydrates nga ginkikinahanglan para han aton kusog, diri magana an aton sistema o nervous system hin maupay, ngan an aton lawas manluluya.

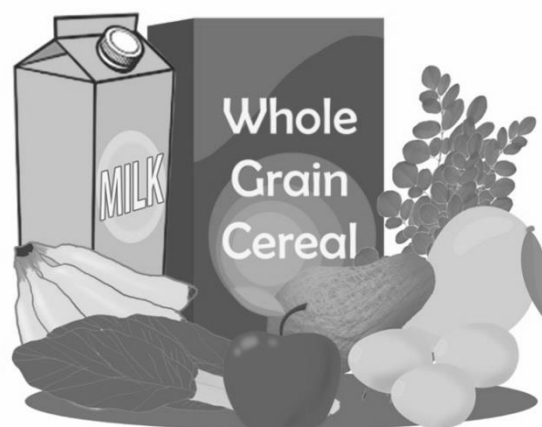
An beriberi amu an una nga sakit nga may koneksyon ha bitamina B. An mga tawo nga may sugad hini nga sakit in nakakaabat hin pagkawaray gana hin pagkaon ngan pagkaguol, iregularidad ha pagtunaw, panluluya ngan pagkawaray gin-aabat ha mga tiil ngan kamot pagbanhod han lawas.



An bitamina B2 or **riboflavin** amu an ginkikinahanglan para gumana ha aton lawas an carbohydrates. Kun kulang hini an aton pagkaon, pwede masamad an han aton baba ngan magkamay-ada hin diri maupay nga kabutang han aton baba, pagpaso han aton pangitaan ngan paghubag han dila.

An pagkaon nga puno han bitamina B amu an gatas, bonay, peas, beans, 2 lentils, yeast, whole grain ngan berde ngan madahon nga utanon.

An bitamina B3 o **niacin** amu an ginkikinahanglan han aton panit ngan nakakabulig ha metabolism han carbohydrates. An gatas, bonay, prutas, presko ngan berde nga utanon, ngan whole grain amu an gintitikangan han bitamina B3.



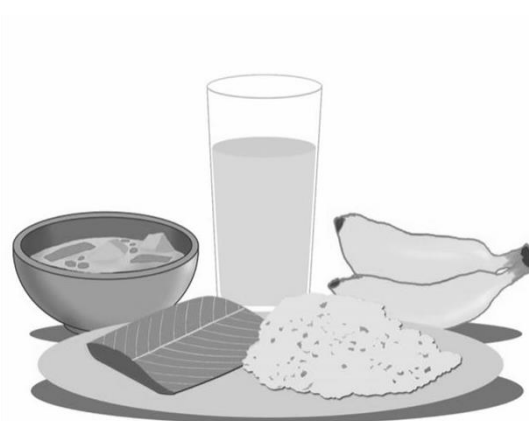
An kakulangan han bitamina B3 amu an magigin hinungdan han sakit nga Pellagra. Masapara nga panit ngan maabat hin panluya han lawas. Pwede liwat magkamay-ada hin samad ha panit ngan

maapektuhan an pagtunaw o digestion han mga pagkaon nga ginkaon.



nga mga pagkaon ngan ha **pasteurized** nga gatas ngan ebaporada. An kakulangan han bitamina B6 amu an magiging hinungdan han pagkukombulsyon han bata. Pagkapungot ngan pagkabaraka naman ha mga kalagsan.

An bitamina B6 o **pyridoxine** amu an sustansiya nga gingagamit ha metabolismo ngan protina, carbohydrates ngan fats. Makikita ini ha whole grains, **legumes**, presko



An bitamina B12 o **cyanacobalamin** anpinakaimportante ha paghimu han **blood cells**. Kun ini in waray ha aton mga pagkaon nga kinakaon, maabat kita hin kakulangan ha dugo o **anemia**. Pwede abaton an pagsakit o pagbanhod han mga tiil ngan kamot. Pwede liwat diri naton maikiwa an iba iba nga parte han aton lawas.

An eksakto nga bitamina B12 amu an pwede makuha ha eksakto ngan balanse nga mga pagkaon. May-ada liwat mga **injections** para ha bitamina B12 para madugngan an dugo.

Madali maruba an bitamina C o **ascorbic** labi na kun ada ini nakalantad ha sobra hin paso. Importanti ini ha pagpapaupay hiton samad ngan porma han **collagen**. An collagen in usa nga

protina nga importante ha pagkaada mahamis nga panit ngan mabaskog nga bukog.

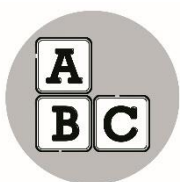


An pinakamaupay nga gintitikangan han bitamina C amu an **orange**, kamatis, abukado ngan presko nga mga prutas. Kaurugan ha utanon mayda bitamina C, pero nawawara ini pag naluluto.

Kun waray bitamina C posibli magkamay-ada sakit nga **scurvy**. Aabaton han mga kabataan nga gudtiay pa an paghubag han mga kamot ngan tiil, masakit kun imo ini ginkikiwa ngan posible maruba o magluya liwat an mga bukog. Sugad man, an sobra nga ascorbic acid in posibli magin hinungdan hin sakit ha kidney, diri pagtunaw han mga kinaon ngan pagkaruba han red blood cells.

An bitamina B complex ngan bitamina C in diri mag-iiha ha lawas tungod nga natutunaw dayon ini ha tubig. Sanglit angay la nga adlaw-adlaw kita kumaon hin mga pagkaon nga may-ada sugad hito nga mga bitamina.

An pagkaon amu an pinakimportante ha kinabuhi hit usa nga tawo pati na liwat ha kaupayan han panlawas. An tama nga pagkaon in usa nga dako nga butang para hit aton maupay nga panlawas. Importante an mga pagkaon nga masustansya, diri na importante kun tikang pa ha iba nga nasyon o lugar. Dire liwat importane kun marahalon ini an kapalit, an importante nga may-ada sustansiya ini nga dara para han kaupayan han aton lawas.



Mga Buruhaton

Buruhaton A.

Direksyon: An trese nga mga pulong ha ubos han kahon asya an mga importante nga butang nga aton gin-adman. Nakatago ini ha magkahalo-halo nga mga letra ha ubos ha sulod han kahon. Bilnga an mga pulong ha magkahalo-halo nga mga letra ha sulod han kahon ngan igsurat an iyo baton ha papel.

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

Nabilngan mo na ba an mga pulong?

Bitamina

Thiamine

Ascorbic Acid

Fatty Tissue

Riboflavin

Marine Oil

Retinol

Pyridoxine

Red Blood Cells

Niacin

Rickets

Scurvy

Grins

Buruhaton B.

Direksyon: Basaha ini nga sitwasyon. Batuna an mga pakiana ha ubos han mga ladawan. Igsurat ha imo baratunan nga papel an mga baton.

Pagkatapos han imo pag-aram hini nga modyul inabat ka hin gutom. Kumadto ka ha pinakaharani nga karinderya para pumalit han imo meryendahon. Nakit-an mo an mga nasunod nga mga pagkaon nga makikita mo ha ladawan ha ubos. Kadadamo hini nga mga pagkaon nga imo pagpipilian pero eksakto la an imo kwarta para ha usa nga klase han pagkaon ngan irimnon.



cupcake



pansit
bihon



soft drinks



nilagang
mais



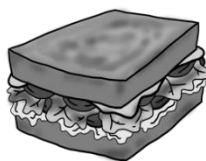
chocolate
cookies



ice
cream



potato
chips



tuna
sandwich



lumpiang
sariwa



buko
juice

1. Ano nga pagkaon ngan irimnon an imo pipilion para han imo meryenda?
2. Kay ano nga asya an imo ginpili nga pagkaon ngan irimnon?
3. Ano nga bitamina an aada hito nga imo ginpili nga pagkaon?



Akon Nahibaruan

An nasunod nga taramdan amo an kabug -usan han aton gin adman dinhi hini nga modyul. Asya ini an mga bitamina nga mga importante ha maupay nga panlawas. Nahibaruan naton dinhi an mga gintikangan han mga bitamina nga sustansya.

Bitamina	Kahalagahan	Pinanggalingan
Bitamina A (retinol)	Kinahanglan ini para ha malinaw nga pagkita, mabaskog nga bukog, ngan mahamis nga panit.	berde, madahon, ngan dulaw nga utanon, dulaw nga prutas, bonay, karne, pangtion ngan marine oil.
Bitamina B1 (thiamine)	Nabulig ha aton lawas para mabalyuan an carbohydrates ngan magin kusog nga kinahanglan naton. Nabulig gihap ha pagkuha hin protina ngan tambok.	wholegrain cereals, wheat germ, brewer's yeast, prutas, bonay, utanon, tuyong beans, peas ngan lentils.
Bitamina B2 (riboflavin)	Kinahanglan han lawas para magamit an carbohydrates.	gatas, bonay, peas, beans, lentils, yeast, wholegrain products, ngan berde ngan madahon nga utanon.
Bitamina B3 (niacin)	Kinahanglan han panit ngan nabulig ha metabolismo han carbohydrates.	gatas, bonay, prutas, presko ngan berde nga utanon ngan wholegrain.
Bitamina B6 (pyridoxine)	Sustansiya nga gingagamit ha metabolismo han protina ngan carbohydrates.	wholegrains, legumes, pinakapresko nga prutas, pasteurized nga gatas, ngan evaporated nga gatas.

Bitamina B12 (cyanocobalamin)	Importante ha paghimo hin blood cells.	Angay an balanse nga diyeta ngan eksakto nga damo hin pagkaon nga maupay ha carbohydrates, protina, tambok (fats), bitamina, ngan mineral.
Bitamina C (ascorbic acid)	Importante ha pagpaupay han samad ngan collagen, usa nga protina nga kinahanglan ha pagkamay-ada mahamis nga panit.	orange, kamatis, abukado, presko nga prutas, ngan utanon.
Bitamina D	Kinahanglan ini ha pagpabaskog han bukog ngan ngipon.	dulaw han bonay, cod-liver oil, ngan gatas
Bitamina E	Nabulig para matimangno an bitamina A ngan pula nga cell han dugo.	Berde nga gulay, whole grain cereal, olive oil, asiti han lubi, ngan vegetable oil.
Bitamina K	Kinahanglan ha pamumuo han dugo.	Ngatanan nga berde nga utanon, kamatis, ngan soybean.



Akon Mabubuhat

Direksyon: Pag-admi an mga pagkaon nga pirmi mo kaupod ha imo diyeta. Igsurat ha baratunan nga papel an mga pagkaon nga gintikangan han nasunod nga mga bitamina:

Bitamina	Gintikangan nga pagkaon
1. Bitamina A (retinol)	
2. Bitamina B ₂ (reboflavin)	
3. Bitamina B ₃ (niacin)	
4. Bitamina B ₆ (pyridoxine)	
5. Bitamina B ₁₂ (cyanocobalamin)	
6. Bitamina C (ascorbic acid)	
7. Bitamina D	
8. Bitamina E	
9. Bitamina K	



Pagsukol han Nahibaruan

Direksyon: Igsurat an **Tama** kun an nasunod nga pamulong in nagpapasabot hin eksakto nga pamulong, ngan **Mali** naman kun dire. Igsurat an imo baton ha imo baratunan nga papel.

- _____ 1. An kakulangan han bitamina D ha pagkaon in pwede magin problema ha bukog nga gintatawag nga rickets
- _____ 2. An bitamina B complex ngan bitamina C in mag-iha ha lawas tungod nga natutunaw ini ha tubig. (water soluble).
- _____ 3. An bitamina B Complex in ginbubug-os ha pipira nga bitamnina nga nabulig ha pagkamay-ada hin mahamis nga panit ngan maayos na nervous system.
- _____ 4. Nabulig an thiamine ha lawas para mabalyuan an carbohydrates ngan magin kusog nga ginkikinahanglan naton. Nabulig hihap ini ha pagkuha han protina ngan tambok.
- _____ 5. Kinahanglan an bitamina D para ha maayos nga pagdako ngan pagpakusog han bukog ngan ngipon.



Karagdagang Gawain

Direksyon: Pag-admi an duha nga ladawan nga ada han kahon A ngan B nga pagkaon nga asya an naghahatag hin kusog ngan batona an mga pakiana ha ubos.



A



B

1. Hain nga mga pagkaon ha kahon A o B an imo ginkakaon?
2. Kay ano?
3. Igsurat ha imo papel an imo baton



Pagtama han Baton

Pagayamanin – Gawain B

Lahat ng pagkain ay masustansiya maliban sa: Soft Drinks, Ice cream at Potato Chips.

Ang dahilan sa pagpili dahil ito ay:

Masustansiya at Mabuti sa katawan.

Pagayamanin – Gawain A

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

Ang posibleng baton:

Ang mga bitamina ay mga sustansiyang kailangan para sa kalusugan ng katawan. Kapag wala o kulang sa bitamina ang pagkain pumapasok sa katawan, nagkakaroon ng panghihinat na resistensya na patungo sa karamdaman ng katawan.

*Walang maling opinion lahat ng ideya ng mag-aaral ay maaaring tangapin at tama.

Inadman Pagtukol han Nahibaran

1. 0o	1. Tama
2. 0o	2. Tama
3. 0o	3. Tama
4. 0o	4. Tama
5. Hindi	5. Tama

Isagawa	
Bitamina	Pinangagalingang pakain
Bitamina A (retinol)	berde, madahon at dilaw na mga gulay, dilaw na putas, itlog, organ meat at marine oil.
Bitamina B ₂ (riboflavin)	gatas, itlog, gisantes, beans, lentils, pampaaasa, produkting butil, at mga madahon at berdeng gulay.
Bitamina B ₃ (niacin)	gatas, itlog, berdeng gulay, at mga produkting butil.
Bitamina B ₆ (pyridoxine)	produksiyon butil, legumes, mga sarwang pagkain, sarwang gatas at gatas na ebaporada.
Bitamina C	orange, kamatis, abokado, mga napapahong at gulay.
Bitamina D	pula ng itlog, cod-liver oil at gatas
Bitamina E	produksiyon butil, mga berdeng gulay, olive oil, langis ng nivor at iba pang langis ng gulay.
Bitamina K	Lahat ng berdeng gulay, soybeans at kamatis

Karagdagang Gawain	
1. Tama	2. Mali
3. Tama	4. Tama
5. Tama	

Tayahin	SET A
Masustansiya at mainam sa	katawan.