

Health

**Unang Markahan - Modyul 4:
Pagkain Tiyaking Tama
at Ligtas Bago Kainin**

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Alamin

Naranasan mo na bang mamalengke o sumama sa iyong nanay na mamili sa palengke?

Saan inilalagay ni nanay ang mga nabili niyang pagkain?

Ano-ano ang mga dapat tandaan upang mapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain?

Mga layunin sa pagkatuto:

Nakapaglalarawan ng mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang 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 pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.



Subukin

Panuto : Basahin ang mga pangungusap at ayusin ayon sa wastong pagkakasunod-sunod nito.

Gamitin ang mga letrang A-E para sa pagtatanda.

Mga Tamang Gawain sa Paghahahanda ng Ulam

- _____ 1. Maghugas ng kamay.
- _____ 2. Hugasan ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin
- _____ 3. Ilagay ang nilutong pagkain sa malinis na lalagyan.
- _____ 4. Hiwain ang karne at iba pang mga sangkap sa pagkain.
- _____ 5. Lutuing mabuti ang karne.

Aralin 1

Pagkain Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin

Paano mo mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain na iyong kakainin?

Sa yunit na ito ay nailalarawan ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.



Balikan

Ano ang kadalasang ginagawa ng iyong mga magulang bago ipainom sa iyo ang likidong gamot?

Kung bumibili ng prutas at gulay ang iyong nanay, saan dapat ilagay ang mga ito?

Ano-ano ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?

Kung hindi wasto ang lugar na pinaglalagyan ng pagkain, maaari itong masira o mapanis. Kung makakain tayo ng sirang pagkain maaaring makakuha tayo ng mikrobyo na magiging sanhi ng pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagkakalason, o pagkakaroon ng allergic reaction.

Tuklasin

Panuto: Basahin ang food bingo at sagutin ang mga tanong sa ibaba nito.

Food Bingo		
Naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain	Mahilig kumain ng gulay	Umiinom ng gatas araw-araw
Tumutulong sa pagluluto sa bahay	Sinisiguradong malinis ang mga gamit at paligid	Hinuhugasan ang mga sangkap bago lutuin
Hinuhugasan ang mga gamit at pinagkainan	Nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda	Inilalagay ang pagkain sa refrigerator kung kinakailangan

1. Tungkol saan ang mga pangungusap sa *Food Bingo*?

2. Ano ang dapat gawin bago maghanda ng pagkain?

3. Saan ilalagay ang pagkain kung hindi kinakailangan?

4. Ano ang ginagawa sa mga sangkap bago ito lutuin?

5. Pagkatapos kumain, ano ang gagawin sa pinagkainan?



Suriin

Ano-ano ang mga dapat tandaan sa paghahanda ng pagkain bago at pagkatapos kumain?

Panuto: Tingnan at unawain ang mga larawan sa ibaba.



Basahin:

Ang ***Food Safety Principles*** ay naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

Ang pagkain ay dapat na panatilihin malinis sa pamamagitan ng paghuhugas nito bago lutuin. Pinag-iingat din itong ihanda at sinisigurong malinis ang mga kagamitan na paglalagyan at paglulutuan. Iniluluto itong mabuti upang hindi agad masira o mamatay ang mga mikrobyong kumapit dito.

Narito ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

1. Hugasan ang mga kamay.
2. Ihiwalay ang sariwa sa lutong pagkain. Hugasan ang karne gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. Huwag gumamit ng sabon.
3. *Siguraduhing malinis ang kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa.*
4. Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang manok, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito (tulad ng *salmonella*, atbp.)
5. Maaaring takpan ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.
6. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng *refrigerator/cooler* para hindi mapanis.



Pagyamanin

Panuto: Itala sa loob ng kahon ang mga paraan ng pagpapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain.

Pagpapanatiling Ligtas at Malinis ang Pagkain
1.
2.
3.
4.
5.
6.



Isaisip

Panuto: Basahin at unawain nang mabuti ang pangungusap o mga tanong sa ibaba. Isulat ang tamang sagot sa patlang.

1. Ang _____ naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

2. Ano ang unang gagawin para sa paghahanda ng ulam?

3. Bakit dapat hugasan ang karne bago lulutuin?

4. Ano-ano ang mga kailangan sa pagluluto?

5. Saan dapat ilagay ang natitirang pagkain?



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga larawan. Sumulat ng mga pangungusap na nagpapakita kung paano mapapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.











Tayahin

Panuto: Punan ng angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang mga gawaing pangkaligtasan sa pagkain.

Ano ang dapat kong gawin?

1. Sa pagpapanatiling ligtas ang pagkain tiyaking _____ ito. Sa pagbili sa palengke piliin ang mga _____ prutas, gulay at karne. _____ ang mga *food labels*. _____ ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin sa paghahanda ng pagkain. Lutuin nang mabuti upang matiyak na mamamatay ang mikrobyo.
2. Maaaring _____ ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga _____ nagdudulot ng sakit. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng _____ para hindi mapanis. Kung ilalagay sa *refrigerator/cooler* habang mainit pa, maaari itong magtubig (*moist*) na maaaring maging dahilan ng _____.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng tatlong pamamaraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain. Isulat ito sa papel.



Susi sa pagwawasto

Subukin
1. A
2. B
3. E
4. C
5. D

Tuklasin
1. pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain
2. naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain
3. Inilalagay ang pagkain sa refrigerator kung kinakailangan
4. hinuhugasan ang mga sangkap bago lutuin
5. nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda

Pagyamanin
1. Hugasan ang mga kamay.
2. Ihiwalay ang sariwa sa lutong pagkain. Hugasan ang karne gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. Huwag gumamit ng sabon
3. <i>Siguraduhing malinis ang kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa.</i>
4. Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang manok, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito (tulad ng <i>salmonella</i> , atbp.
5. Maaaring takpan ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.
6. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng <i>refrigerator/cooler</i> para hindi mapanis.

Isaisip
1. Food Safety Principle
2. Maghugas ng kamay
3. upang mamatay ang mikrobyo
4. kawali, sandok, kutsilyo,
5. refrigerator

Tayahin
1. malinis
2. sariwa
3. basahin
4. hugasan
5. takpan
6. mikrobyo
7. refrigerator
8. pagkakapanis