

Health

Unang Markahan - Modyul 3
Suriin ang Pagkain, Bago
Kainin

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health – Grade 4

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan - Modyul 3: Suriin ang Pagkain, Bago Kainin

Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang – sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publishers*) at may-akda ang karapatang-arang iyon.

Published by the Department of Education

Secretary: Leonor Magtolis Briones

Undersecretary: Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module

Writers: Rosalinda L. Navales

Editors: Arlene H. Dela Torre

Reviewers: Arlene H. Dela Torre

Illustrator:

Layout Artist:

Management Team:

Marilyn B. Siao

Roberto N. Mangaliman

Ma. Luz I. Orbe

Cecilia A. Arga

Arlene H. Dela Torre

Printed in the Philippines by _____

Department of Education – Schools Division of Catbalogan City

Office Address: Purok 4, Barangay Payao, Catbalogan City

Facebook Page: fb.com/CatbaloganCityDivision

E-mail Address: depedcatbalogancitydivision15@gmail.com



Alamin

Gaano kahalaga sa iyo ang nutrisyon na makukuha mo sa mga pagkain o inumin na iyong kinakain?

Nakatikim ka na ba ng iba pang pagkain maliban sa iyong paborito?

Nasuri mo na ba ang ibang pagkain na nagbibigay ng mas mataas na nutrisyon?

Mga layunin sa pagkatuto:

Nasusuri ang halagang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa food label.

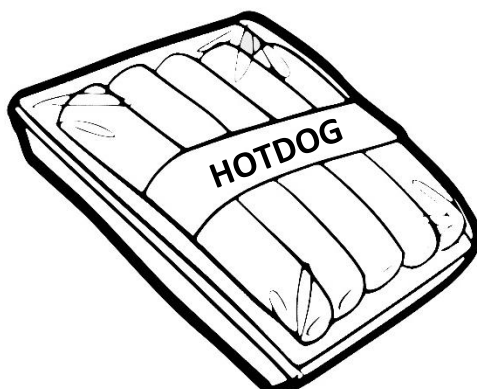
Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang mga sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat ng mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.



Subukin

Panuto : Suriin ang Nutrition Facts at sagutin ang mga tanong sa ibaba.



Nutrition Facts	
Serving Size: 1 sandwich 111g	
Servings per Container:	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 162
%Daily Values	
Total Fat 18g	28%
Saturated Fat 18g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	12%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	9%
Dietary Fiber 3g	4%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 8%

- Anong bahagi ng *food label* ang pangunahing nagbibigay ng enerhiya?
 - Carbohydrates
 - Fat
 - Protein
 - Vitamin A
- Ito ang tawag sa sustansiyang nagpapalakas ng kalamnan.
 - Carbohydrates
 - Fat
 - Protein
 - Vitamin A
- Ilang porsiyento ng sodium ang ibibigay ng bawat sukat o *serving*?
 - 8%
 - 10%
 - 12%
 - 9%
- Ilang gramo ng carbohydrate ang makukuha sa bawat serving?
 - 27g
 - 26g
 - 25g
 - 28g
- Anong uri ng fats ang nagbibigay ng 40 na porsiyento?
 - Trans Fat
 - Saturated Fat
 - Unsaturated Fat

Aralin 1

Suriin ang Pagkain, Bago Kainin

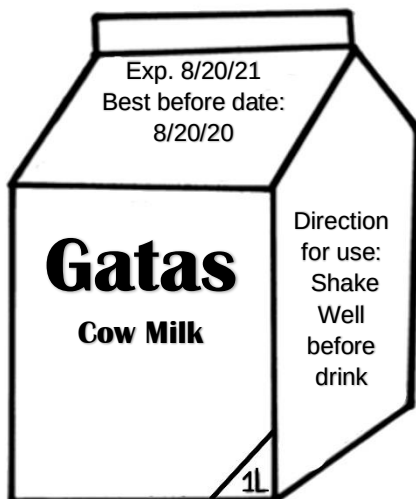
Kung ikaw ay bibili ng pagkain at inumin pinahahalagahan mo ba ang nutrisyon na iyong nakukuha dito?

Sa yunit na ito ay susuriin ang kahalagahang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa food label.



Balikan

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



Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
% Daily Values	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa larawan?



Tuklasin

Panuto: Suriing mabuti ang nutrition facts sa dalawang magkaibang pagkain.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 3%	Iron 4%

A

Nutrition Facts	
Serving Size: 6g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 185	Calories from Fat 30
%Daily Values	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	9%
Total Carbohydrate 39g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 4g	1%
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

B

- Alin sa dalawa ang may mas mainam na kalidad?

- Alin ang may mataas na porseyento ng Sodium?

- Sapat na ba na masarap ang lasa ng pagkain?

- Mahalaga din ba ang nutrisyon na iyong makukuha sa pagkain?Bakit?



Suriin

Panuto: Suriing mabuti ang larawan sa ibaba.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

Nutrition Facts	
Serving Size: 9g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 185	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	7%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	2%
Sodium 250g	15%
Total Carbohydrate 39g	18%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 1%	Iron 4%

A

Alin sa dalawa ang nagbibigay ng angkop na impormasyon?
Bakit? _____

Ang mga pakete ng pagkain ay nagbibigay ng mga impormasyon sa mga mamimili. Ang ilan sa mga ito ay ang mga sumusunod:

A. Pangalan at Paglalarawan ng Pagkain

1. Uri
2. Timbang
3. Pangalan ng Produkto
4. Lugar kung saan nagawa ito

B. Nutrition Facts- dito makikita ang mga nutrisyong makukuha sa pagkain o inumin. Kadalasan ipinapakita nito ang sukat o dami ng calories, fat at cholesterol, sodium, carbohydrates, protina, vitamina at minerales. Kadalasan nakikita sa likod o gilid ng pakete.

➔ Sa pagpili ng produkto kailangan mong basahin ang mga impormasyon sa pakete at ihambing sa ibang produkto upang may pagbabasihan ka kung anong produkto ang dapat mong bilhin at kung saan ka makakuha nang mas maganda at ligtas na kalidad ng pagkain o inumin.



Pagyamanin

Panuto : Pag-aralan ang Nutrition Facts ng pakete sa ibaba. Suriing mabuti pagkatapos itala ang mga sustansiyang makukuha sa pagkain (amount per serving).

A

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	9%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	1%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 1%

B

Nutrition Facts	
Serving Size: 9g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	0%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 10%

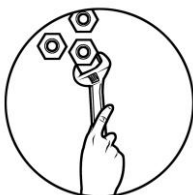
Uri ng sustansiyang makukuha	A	B
1. Iron		
2. Sodium		
3. Calories		
4. Total Fats		
5. Cholesterol		



Isaisip

Panuto: Isulat sa patlang ang detalye ng impormasyong makikita sa pakete.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
% Daily Values	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%



Isagawa

Panuto: Maghanap ng dalawang pakete ng gatas. Gupitin at idikit sa bond paper. Gumawa ng tala sa bawat pakete.

--	--

Nutrisyong Nakukuha	Gatas 1	Gatas 2



Tayahin

Panuto : Suriing mabuti ang Nutrition Facts ng dalawang pakete na nasa ibaba. Sagutin ang mga tanong.

A

Nutrition Facts	
Serving Size: 12g	
Servings per Container: 5	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 35
%Daily Values	
Total Fat 4g	12%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	7%
Total Carbohydrate 39g	12%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 45%

B

Tanong	A	B
1. Ilan ang Total Fats?		
2. Ilang total ng Calories?		
3. Ilan ang porsiyento ng Sodium?		
4. Ilan ang kabuuan ng Carbohydrates?		
5. Ilan ang porsiyento ng Iron?		



Karagdagang Gawain

Panuto: Gumawa ng isang *slogan* na maghihikayat sa kamag-aral na magbasa ng *food labels*. Lagyan ng disenyo at kulay ang *slogan*.

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for students to draw and color their slogan.



Answer Key

Subukin
1. A
2. C
3. B
4. A
5. B
6.
7.
8.
9.
10.

Tayahin	
1. 12%	10%
2. 230	230
3. 7%	7%
4. 12%	12%
5. 45	45%

Tuklasin
1. A
2. A and C
3.
4.
5.

Pagymanin	
1. 1%	10%
2. 1%	0%
3. 90	150
4. 9%	4%
5. 0	0

Isaisip
1. kabuang bilang
2. sustansiyang maaring makuha
3. uri ng mineral
4. mapanatiling maayos ang
5.