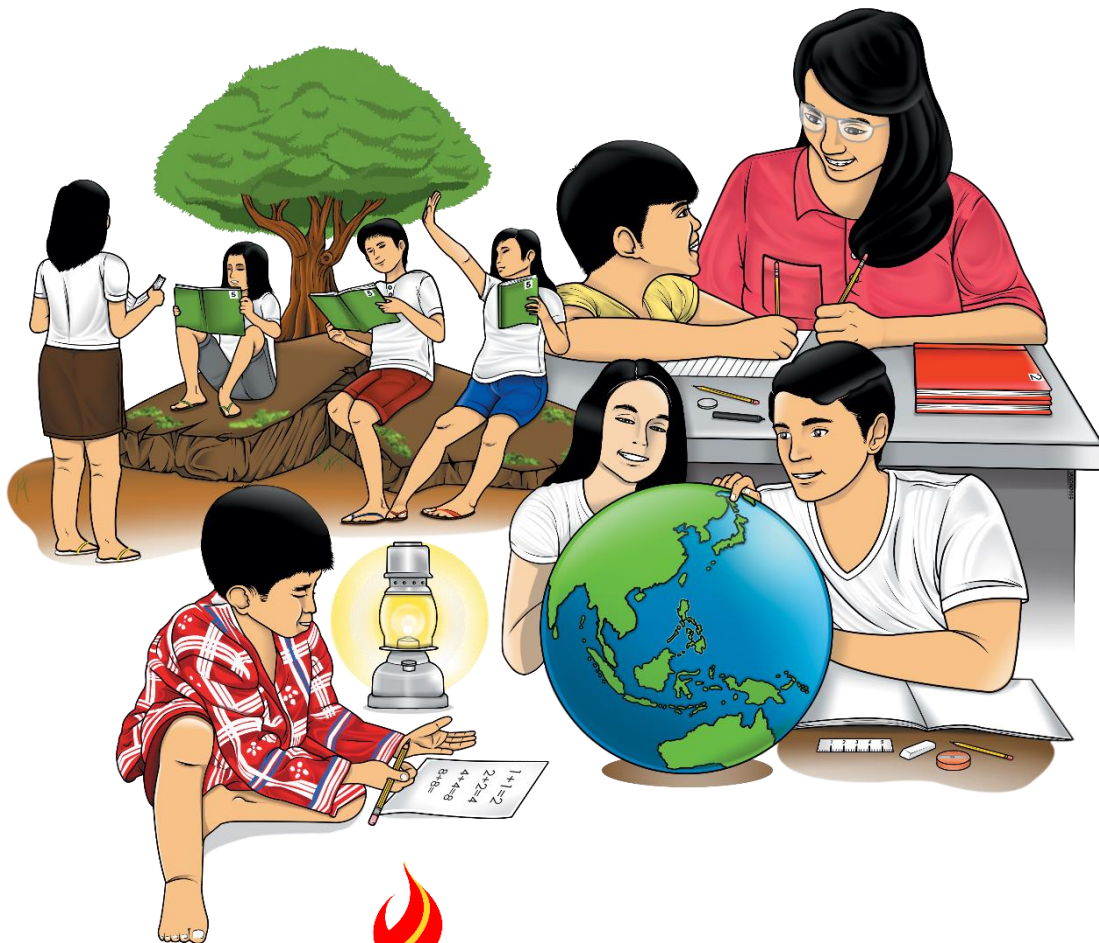


Health

Una nga Graduhan – Modyul 2: Hingangadtuan hit Pagkakaon han Diri Masustansya nga mga Pagkaon



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Aradman

Ini nga modyul amo in nagpapasabot mahitungod han aton maupay nga panlawas basi pirmi kita makusog ngan pirmi malaksi it aton kalawasan. Kinahanglan kumaon hin eksakto nga pagkaon ha eksakto nga oras. Ayaw gud hingangalimot hin pagkaon han pamahaw, paniudto ngan panigab-i. Kinahanglan kumaon han mga masustansiya nga pagkaon sugad han iba- iba nga mga utanon ngan prutas. Kinahanglan liwat naton uminom hin tubig nga walo ngada ha napulo ka baso ha kada adlaw. Inom liwat hin gatas ngan kon poydi mag exercise kada adlaw.

Kinahanglan masunod han mga sagdon para maging makusog ngan malipayon an iyo kinabuhi, ngan basi mahirayo ha mga sakit ngan waray makuha nga mga sakit.

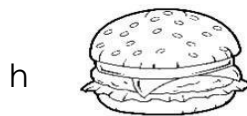
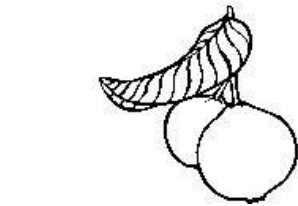
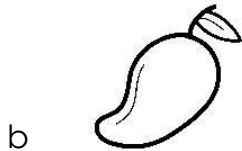
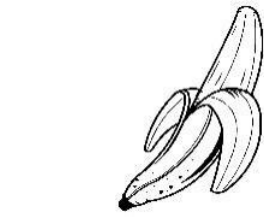
Pagkatapos nimo pag adman ini nga modyul, gin lalauman nga mabubuhay mo ini pinaagi han pagsunod han mga panurundon :

1. Nakakaeksplikar hin tama nga epekto han pagkakaon hin diri masustansiya nga mga pagkaon nga nagpapaluya ngan naghahatag hin sakit ha aton kalawasan. **(H1N-1c-d-2)**



Inadman

Direksyon: Pag-admi an mga masunod nga mga ladawan. Pilia an mga pagkaon nga may maupay nga mahidudurot ha aton kalawasan. Igsurat an letra han tama nga baton ha iyo papel o iyo quiz notebook.



Aradman

1

Nahibabaruan An Mahingangadtuan Han Pagkakaon Hin Diri Masustansya Nga Mga Pagkaon.



Panumdum

Ini nga modyul in nagpapakita han eksakto nga disiplina hit aton kalawasan nga maging maupay kita,

An pirme paglilimpyo han lawas ngan pag ehersisyo, ngan pag iwas ha pagkaon nga diri gud masustansya in nakakahatag hin maupay, makusog ngan harayo ha sakit han aton lawas.

Dapat kumaon kita han mga magsustansiya nga pagkaon sugad han mga utanon, prutas, isda karne ngan iba pa nga mga pagkaon nga mayaman ha protina ngan bitamina. Malikay liwat kita hit pagkaon nga sobra hin kamagtam-is, mag-asin ngan mamantika nga naghahatag hin maraot nga epekto ha aton lawas.

Kinahanglan magkamay-ada liwat oras ha pag ehersisyo para hit aton maupay nga lawas. Kinahanglan gud nga mamati pirmi hit mga sagdon hit mga kag-anak, maestra, nakakamagurang, ngan mga doctor basi an mga kinakaon naton ha kada adlaw in may eksakto ngan tama nga mga nutrisyon nga kinahanglan han aton lawas.



Maaram Ka Ba

Direksyon: Basaha an sitwasyon ngan pilia an tama o eksakto nga baton. Igsurat ha iyo papel o activity notebook.

1. Hi Nena in imo klasmeyt, samtang may ginpapahimo an iyo maestra, tigda sumakit an iya tiyan sanglit nagtangis hiya. Nagsakit an iya tiyan kay waray hiya kumaon hin pamahaw antis hiya umeskwela. Ano an angay nimo buhaton?
 - a. Sumatan an iyo maestra basi matagan hin pagkaon ngan dad-on ngadto ha iyo school nars.
 - b. Igpapadayon ko la an akon ginhihimo bisan hiya nagtitinangis
 - c. Pagtataw-an ko hiya
2. Mayda ka hiripid nga mahilig magkinaon hin tsitsiriya. Magasa, ngan maluya pirmi iya lawas. Ano an sisidngon mo ha iya?
 - a. Pwede makaaro hin tsitsiriya?
 - b. Ayaw pagkinaon hin tsitsiria kay maraot ito ha aton lawas.
 - c. Igsusumat ko ikaw kan imo nanay pag diri mo ako tagan.
3. Ano dawla an mahitatabo ha iyo kun pirmi ka makaon han cake, ice cream, ngan dolsi? Ano nga sakit an imo aabatan?
 - a. Pagsinakit hit ulo ulo
 - b. diabetes
 - c. altapresyon



Adman Ta

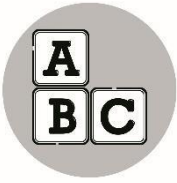
An maraot nga epekto han diri pagkaon hin masustansya nga pagkaon amo in masunod:

1. Kadiri pagtubo hin tuhay
2. Panluya hin lawas
3. Magaan nga timbang
4. Magasa
5. Masinakitnon

An sobra nga Pagkaon ngan pag-inom han mga nasunod in makakaraot gihapon ha aton panlawas.

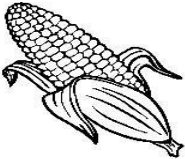
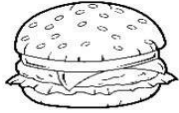
1. coke o soda
2. ice cream
3. kendi
4. chocolate
5. bagoong isda
6. toyo
7. suka

An pagkaon han junk foods o mga tsitsiriya in nakakaraot han aton kalawasan labi na kon sobra katam-is ngan kamaasin han mga pagkaon nga aton kinakaon. Ini in nakakarindi han mga parte han aton kalawasan.



Mga Buruhaton

Direksyon: Kitaan an mga ladawan ha sulod han kahon. Igsurat an mga pagkaon nga nakakaupay han aton lawas ha linya A ngan an mga pagkaon nga diri nakakaupay ha aton lawas ha linya B. Igsurat an letra han imo tama nga baton ha imo papel.

A  B  C  Linya A	D  E  F  Linya B

Direksyon: Igdrowing an bituon (☆) kun maupay an naidudurot ha aton lawas han ginsisiring han pamulong ngan lidong (○) kun diri nakakaupay han panlawas.

- _____ 1. Pirmi nakaon hin junk foods.
- _____ 2. Nakaon hin mga prutas ngan utan kada adlaw.
- _____ 3. Mag-ehersisyo basi kumosog ug bumaskog an aton lawas.
- _____ 4. Kauna la an imo karuyag nga pagkaon sugad han hamburger, hotdog ngan ice cream.
- _____ 5. Antis sumolod ha eskwelahan, siguruha nga kumaon ka anay hin pamahaw.



An Akon Nahibaruan

Direksyon: Basaha ngan igsurat ha blangko an angay nga pulong nga aada ha sulod han kahon basi mabug-os an mga pamulong ha ubos. Igsurat an tama nga baton ha iyo papel.

ehersisyo	pagkaon	junk foods	coke	tubig
-----------	---------	---------------	------	-------

Sapat ngan masustansiya nga 1) _____an Kinahanglan ko. Maglikay han pag-inom han 2) _____ ngan pagkaon han 3) _____ kay asya an nakakaruba han aton maupay nga panlawas. Pirmi mainom hin malimpyo nga 4) _____ ngan mag 5) _____ kada adlaw basi kumusog ngan bumaskog an aton lawas.



Akon Mabubuhat

Direksyon: Basaha ngan igsurat an tama nga letra ha iyo papel.

1. Hain ha mga nasunod an nagpapakita nga ikaw in nadako/natubo?
 - a. pirmi masinakitnon
 - b. maayos ngan malimpyo
 - c. nadudugngan an iyo timbang ngan paghitaas
2. Hain dinhi an naghahatag hin maraot nga epekto han sobra nga kamakimatam-is ngan kamakimaasin nga pagkaon ha aton lawas?
 - a. Pagiging makusog
 - b. Pagkaada hin ng altaprasyon ug diabetes
 - c. Pagiging antukon ha klase
3. Hain ha mga nasunod an nagpapakusog han kalawasan hit mga bata nga sugad ha imo?
 - a. Nag-uuyag ha uran
 - b. Nakaon hin sobra – sobra
 - c. Nag-eehersisyo adlaw-adlaw
4. Hi Rico in guti ngan magasa ha iya igkasi edad. Hain dinhi an angay niya pilion nga pagkaon?
 - a. prutas at mga utan
 - b. popcorn at coke
 - c. kendi at chocolates
5. Hain dinhi an pagkaon nga nakakaraot hit imo lawas?
 - a. saging
 - b. sitsirya
 - c. malunggay



Pagsukol Han Nahibaruan

Direksyon: Basaha an estorya han duha nga bata nga nakaon han paniudto. Hino dawla ha duha nga bata an nakaon han masustansya nga pagkaon?

May duha nga magsangkay hira Justin ngan Raiven. Tapos na an klase sanglit nagkagawas na hira pakadto ha canteen para pumalit han ira paborito nga pagkaon.

Raiven, kay ano nga asya ito an imo gin kakaon? Diri man ito nakakabusog nga tsitsiriya ngan softdrink softdrink?

Kay akon ini paborito nga mga pagkaon.



Maaram ka ba
nga waray ito
sustansya?



Okey la iton, ha
gab-l nala ako
makaon hin sura
ngan kanon.



Diri ito tama.
Kinahanglan ha udto
makaon ka gihap hin
kanon ngan sura basi
magin aktibo, ngan
makusog ka pa.

Ayaw panginlabot kay
basta karuyag ko hini
kumaon!



Waray pag iha nagsakit an tiyan ni Raiven.

Batona Niyo ini nga mga pakiana:
Igsurat ha papel an iyo tama nga baton.

1. Ha nakita nimo nga kamutangan ni Raiven,
bubuligan mo ba hiya?
2. Karuyag mo ba sumubad han kan Raiven mga gin
kakaon? Kay ano?



Kadugangan nga Buruhaton

Direksyon: Basaha an luwa o tula ngan batona an mga pakiana ha ubos han luwa o tula. Igsurat ha iyo papel an baton.

Pamahaw Kita

Usa ka aga
Naghuhulat kami hin kape,
Ice cream at Cake
Ini an mga magtam-is

Bulad nga isda
Ube chips nga maasin
Longanisa, hotdog ngan
Tocino, mag mantikaon nga
mga pagkaon

Mga pagkaon nga nakakaraot hit
aton kalawasan, Sobra hin
kamagtam-is, mag asin ngan
mamantikaon nagpapaluya han aton
kalawasan

Sanglit tikang yana
liwasan ko na kumaon hin mga pagkaon
nga kulang hin sustansiya
Makaon na ako hin mga pagkaon nga
nagpapakusog han akon lawas.

Batona naton: lgsurat ha papel

1. Ano nga klase nga mga pagkaon an nakada han luwa o tula?
2. Ano dawla nga klase hin pagkaon an angay nimo kaanon?



Mga Baton

Mga Buruhaton Buruhaton 1- HANAY A B C D A E F	Maaram Ka ba 1. a 2. b 3. c	Inadman 1. a 2. b 3. c 4. f 5. g
---	--	--

Akon Mabubuhay 1. c 2. b 3. c 4. a 5. b	Akon Nahibaruan 1. pagkain 2. coke 3. junkfoods 4. tubig 5. ehersisyo	Mga Buruhaton Buruhaton 2 1.  2.  3.  4.  5. 
---	---	---

Pagsukol Han Nahibaruan

1. Oo
2. Oo, Dahil si Raiven ay mahilig sa mga junkfood na pagkain at lagi siyang sakitin kaya sana matoto na siyang kumain ng masustansiyang pagkain tulad ng prutas, gulay upang malusog at malakas ang katawan.
3. mangga
4. carrot
5. peachay