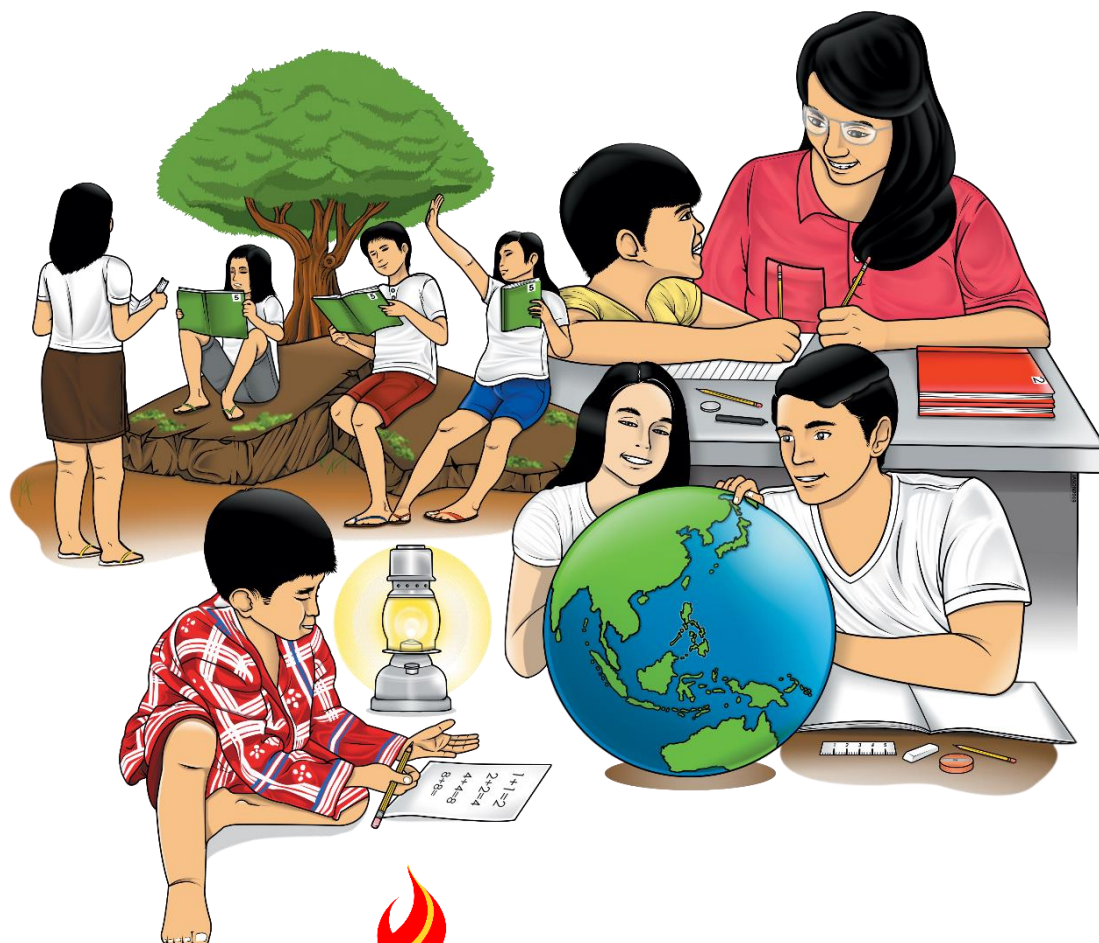


Health

Unang Markahan – Modyul 3: Piramide han Pagkaon ha Pinggang Pinoy



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode**

Unang Markahan – Modyul 3: Isinasaalang-alang ang *piramide ng pagkain* at ang pinggang pinoy sa pagpili ng tamang pagkain. (**H2N-le-8**)
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: May Bernadeth R. Cuzon

Editor: Amelia F. Bulaong

Tagasuri: Jocelyn DR. Canlas
Neil Omar B. Gamos

Tagaguhit: Mary Rose G. Ga

Tagalapat: Melissa M. Santiago

Tagapamahala

Nicolas T. Capulong, PhD, CESO V

Librada M. Rubio, PhD

Ma. Editha R. Caparas, EdD

Nestor P. Nuesca, EdD

Fatima M. Punongbayan

Arnelia R. Trajano, PhD

Salvador B. Lozano

Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon- Rehiyon III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando (P)

Telefax: (045) 598-8580 to 89

E-mail Address: region3@deped.gov.ph



Aradman

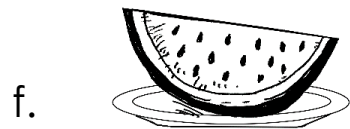
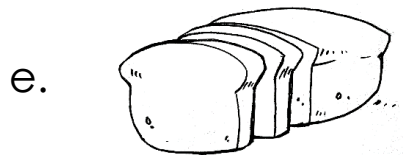
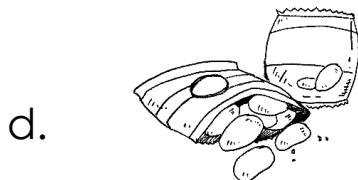
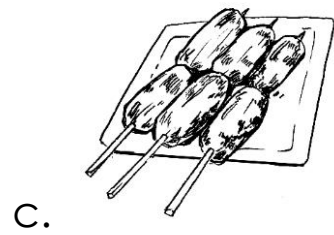
Ine nga modyul in nag aandam para ha mga buruhaton nga makakabulig :

Mahinumduman an piramide ha pagkaon ngan ha pinggang pinoy ha pagpili han tama nga pagkaon.
(H2N-Ie-8)



Inadman

Ha iyo notbuk, igsurat an letra han mga pagkaon nga iyo mapipili.



Pakiana :

1. Kay ano nga amo ito an imo napili ?
2. Masustansiya ba ito nga mga pagkaon nga imo napili ?

Aralin

1

Piramide Ha Pagkaon

Ine an tulo kanto nga gintunga ha seksyon. Gin urupod ha kada seksyon an mga pagkaon nga mayda pagkakapareho an klase.

An una nga parti nagsusumat han *carbohydrates* –pinagkukuhaan han kusog dida han mga pagkaon nga tinapay, kanon ,miki, mais, ngan iba pa. nga mga pagkaon.

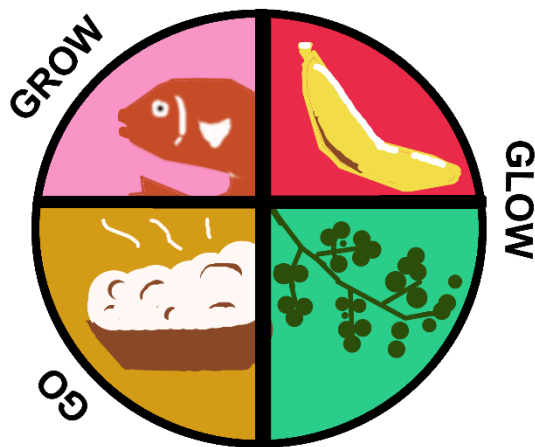
An ikaduha nga parti naghahatag ha aton han mga bitamina ngan mineral ha mga utan ngan prutas nakapagpapakusog han aton resistensiya.

An ikatulo nga parti – an mga pagkaon nga riko han protina mga pagkaon nga himo ha gatas nakahahatag ha aton han kusog han aton lawas pareho han karne, isda,manok, bonay, kisiyo ngan iba pa.

Ang pan urhi nga parti an pinakaguti nga kunsumo amo an mamantika ngan matam- is nga pagkaon pareho han mantikilya, duga han lubi nga amo ine nakakahatag ha aton han kusog han aton lawas,tigamni guti la ine nga proporsyon ha aton.

Pinggang Pinoy

PINGGANG PINOY



An “pinggang pinoy” usa nga representasyon gamit an plato nga modelo ha tama nga proporsyon ug grupo han pagkain tikang ha Go, Grow ngan Glow foods.

May pagkakaiba han kada edad han tawo nga makaon mayda para ha edad nga 3 – 12 ka tuig , 13 -18 ka tuig, 19 – 59 ka tuig ,60 paigbaw katuig mayda liwat para han mga burod nga kababayin- an .Kada edad han tawo may pagkakaiba han kinahanglanon,kadamo han Nutrisyon ha lawas ini puede gamiton nga giya o basehan han mga gin aandam nga mga pagkaon.



Panumdom

Listahan han Prinsipyo han malimsog nga pagkaon

- Kumaon han iba-iba nga klase han pagkaon ngan likayan an kamapili ngan maselan ha pagkaon.
- Damuon an pagkaon han prutas ngan utanon.
- Kaon han iksakto kadamo han karne, isda ngan bonay.
- Ibanan an pagkaon han tambok han baboy, asiete, asukar ngan asin.
- Kinahanglan mainom han isakto nga tubig.
- Kumaon kada adlaw.



Mga lista para han Maestra

An pagtutdo han tama nga paggamit han Piramide ha pagkaon ngan han Pinggang Pinoy amo an maggigiya han mga eskwela ha pagpili han tama nga klase han mga pagkaon nga kaangayan kaunon.



Diskubreha

Batuna an listo han hunahuna gamit an tama nga numero ha kada letra. Igsurat an baton ha iyo notbuk.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
U	V	W	X	Y	Z				
21	22	23	24	25	26				

Halimbawa:

G	A	T	A	S
7	1	20	1	19

1.

20	1	12	15	14	7

2.

2	1	2	15	25	2

3.

13	1	14	20	9	11	9	12	25	1

4.

11	1	14	9	14

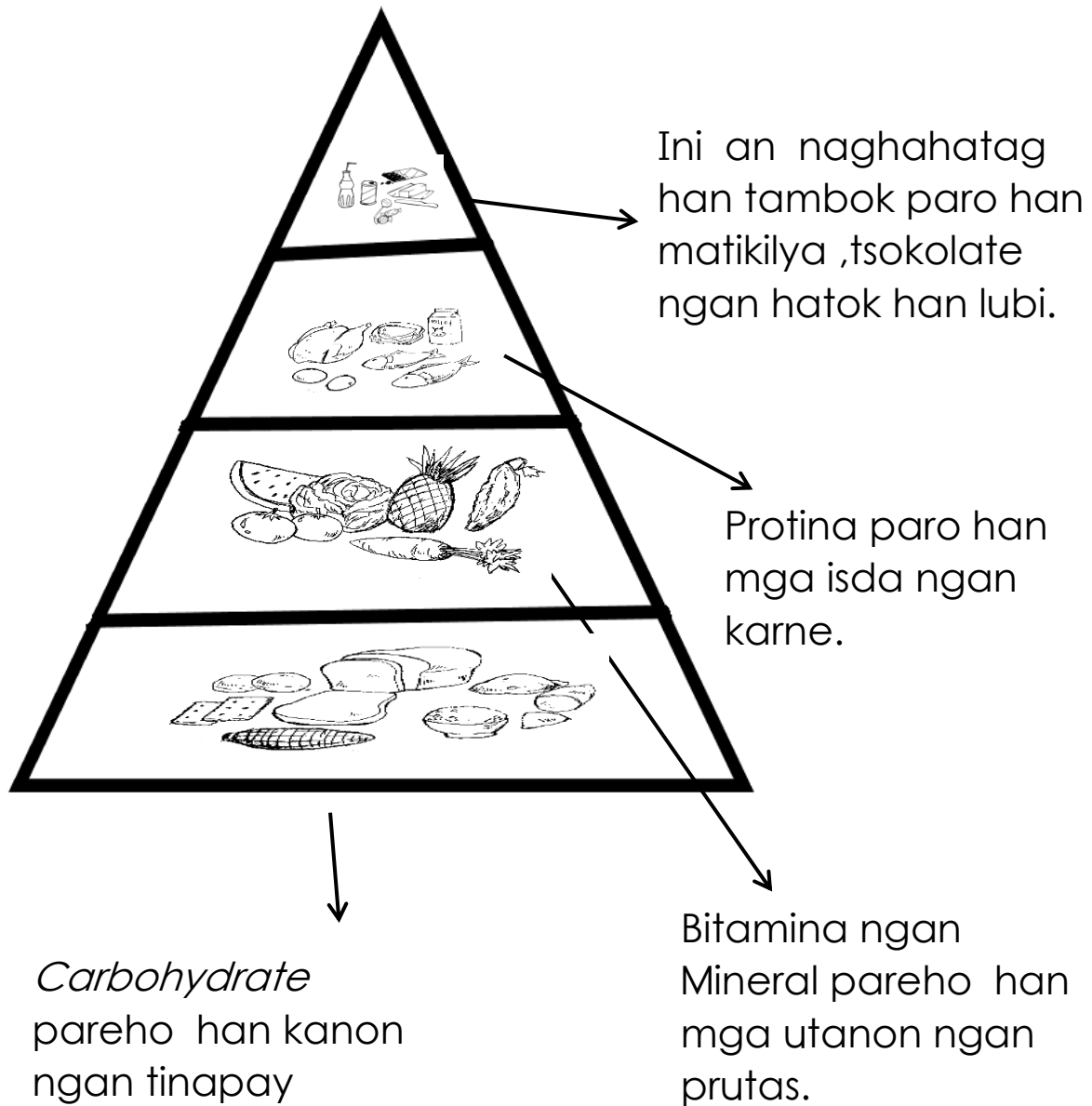
5.

20	9	14	1	16	1	25

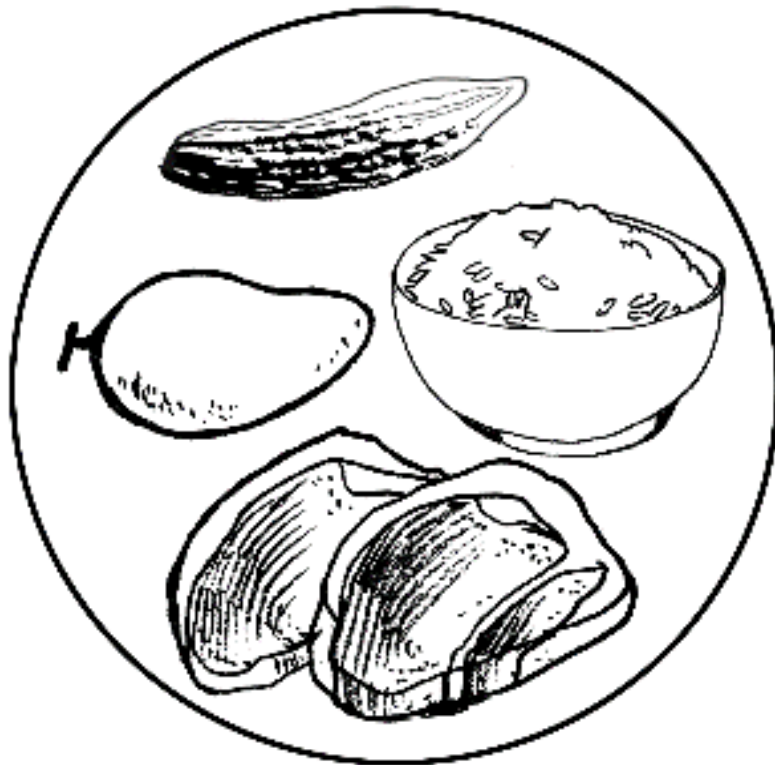


Adman ta

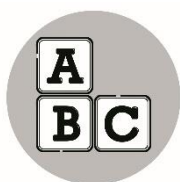
Aadi an ladawan han piramide han pagkaon.



Aadi an usa nga pananglitan han pinggang pinoy.



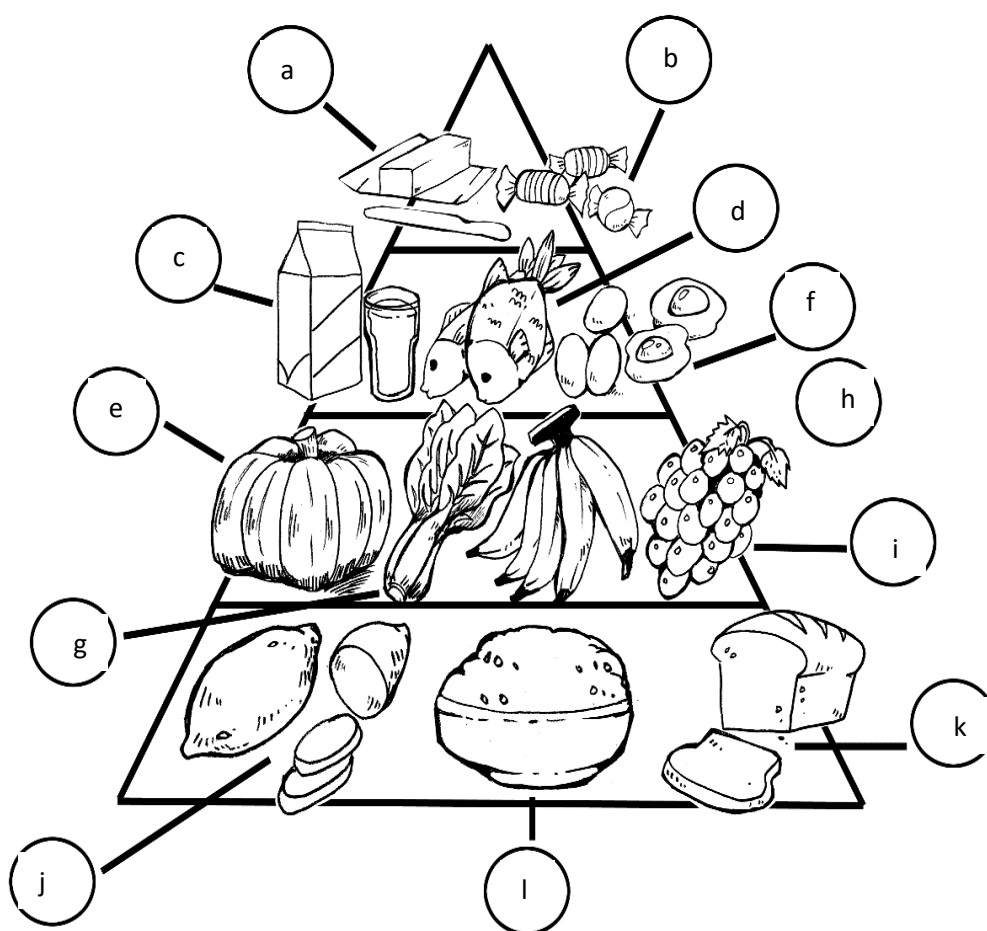
Mahikikit an dinhe an usa nga kumpleto ug surubdan nga pinggang pinoy nga may **GO** *foods* pareho han kanon , **GROW** *foods* pareho han karne, *Glow foods* – utanon ngan prutas. Importante an balanse ug grupo han mga pagkaon para maihatag an eksakto ngan tama nga nutrisyon han lawas.



Mga Buruhaton

Buruhaton 1

Pili han lima nga mga pagkaon ha sakob han “Piramide”, ngarani an pagkaon ha kada letra. .Igsurat ine ha iyo nutbok.

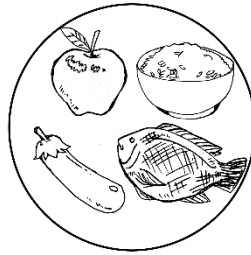


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

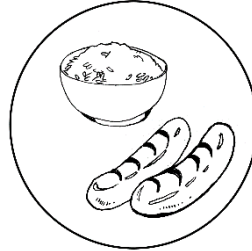
Buruhaton 2

Butangi han tsek (/) an tama nga pagkaon ha
“Pinggang Pinoy”ngan ekisi (X) naman kun diri. Igsurat
an iyo baton ha iyo nutbok.

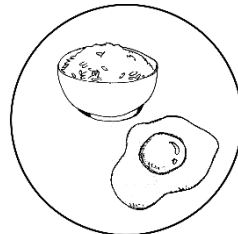
1. _____



2. _____



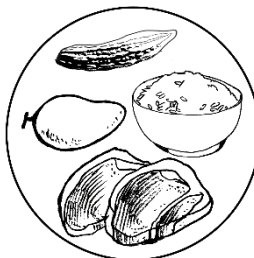
3. _____



4. _____



5. _____





Akon Nahibaruan

Pili a an tama nga baton ha kahon para makumpleto an pamulong. Igsurat an iyo baton ha iyo nutbok.

A.

An _____ ha pagkaon kurte _____ natutunga ha mga _____ para ipakita an _____ paggamit han kada _____ mga pagkaon nga nauuyon ha _____.

edad	tulo kanto
piramide	seksyon rekumendasyon

B.

An _____ - _____ usa nga narepresentar nga gamit an _____ ngan surubdan ha tama nga _____ han grupo han _____ tikang ha *Go*, _____ and *Glow foods*.

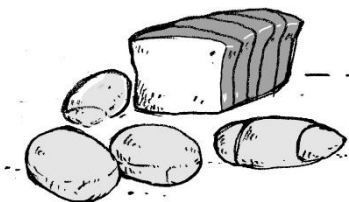
plato	pagkaon
<i>Grow</i>	



Akon Mabubuhat

A. Kumpletuha an ngaran han masunod nga mga ladawan nga makikit -an ha piramide ha pagkaon. Igsurat an iyo baton ha iyo nutbok.

1.



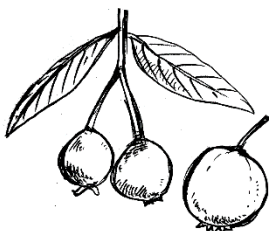
T_n_p_y

2.



M_n_k

3.



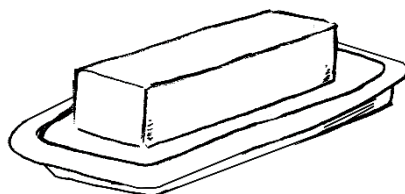
B_y_b_s

4.



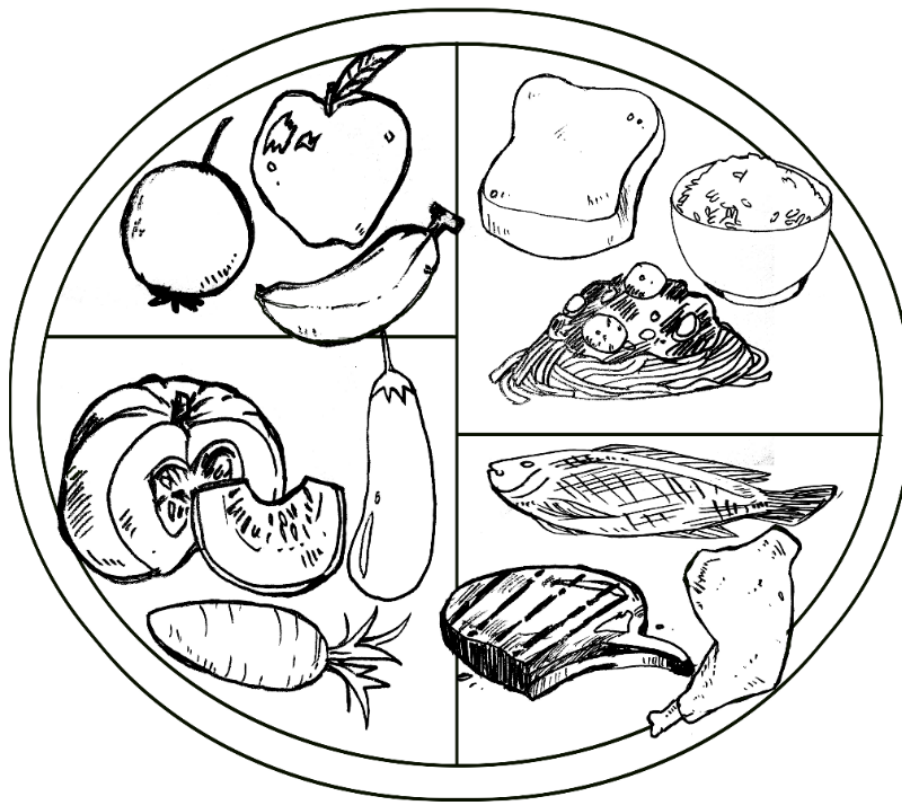
M_l_n_g_

5.



M_n_i_i_ya

B. Idrowing ha iyo nutbok adi nga kumpleto ha pinggang pinoy pagpili hin usa nga pagkaon ha kada seksyon.



Pagsukol han Nahibaruan

Batuna an mga pakiana basi han ginhihisgutan ha pamulong. Igsurat an letra han iksakto nga baton ha iyo nutbok.

1. Ano nga grupo han mga pagkaon an mahihikit an ha primero han piramide ?

- a. Mga prutas ngan utanon
- b. Mga *carbohydrates*
- c. Mga karne ngan isda

2. Ano nga grupo han pagkain an mahihikit an ha ikaduha nga seksyon han piramide ?
- a. Mga prutas ngan utanon
 - b. Mga *carbohydrates*
 - c. Mga karne ngan isda
3. Ano nga grupo han mga pagkaon an mahihikit an ha ikatulo nga seksyon han piramide ?
- a. Mga prutas ngan utanon
 - b. Mga *carbohydrates*
 - c. Mga karne ngan isda
4. Ano nga grupo han mga pagkaon an makikit an ha ikaupat ng seksyon han piramide ?
- a. Mga prutas ngan utanon
 - b. Mga *carbohydrates*
 - c. Mga tambok han karne, mamantika nga maasin nga pagkaon
 - d. Mga karne ngan isda
5. Ine korte han tulo kanto nga natutunga ha kada hagdanan para ipakita an rekomendasyon han paggamit han kada grupo han pagkaon nga nauyon han imo edad.
- a. *Food triangle*
 - b. *Food Guide*
 - c. *Tea Guide*

Tayahin 2

Igsurat an **TAMA** kun esakto an ginsisiring ha pamulong ngan Mali kon diri. Buhata ini ha iyo nutbok.

- _____ 1. An pinggang pinoy kurta han tulo kanto.
- _____ 2. Usa nga surubdan nga gin gagamit an sinisiring nga “pinggang pinoy”.
- _____ 3. Magkaiba an kalidad ha pagkaon han kada edad han tawo.
- _____ 4. Kumpleto an pinggang pinoy ha
Go, Grow and Glow foods.
- _____ 5. Usa nga tama han pinggang pinoy nga pagkaon an “{kanon ngan hotdog” para ha paningaga.



Kadugangan nga Buruhaton

Kantahon ta an Bahay Kubo. Paglista han lima nga mga utanon nga ginyakan ha kanta .Igsurat ito ha nutbok.



Susi sa Pagwawasto

SUBUKIN Depende han baton han bata TUKLASIN 1. TARONG 2. BABOY 3. MANTIKILYA 4. KANON 5. TINAPAY 6. TARONG 7. BABOY 8. MANTIKILYA 9. KANON 10. TINAPAY	PAGYAMANIN GAWAIN 1 Depende han baton han bata GAWAIN 2 1./ 2.X 3.X 4./ 5./	ISAISIP A. 1. piramide 2. tulo kanto 3. seksyon 4.rekumendasyon han grupo 5. edad B. 1. pinggang-pinoy 2. plato 3. proporsyon 4. pagkaon 5. grow
--	--	--

KARAGDAGANG GAWAIN Depende sa sagot ng bata.	TAYAHIN 1 1. B 2. A 3. C 4. B 5. C TAYAHIN 2 1. Mali 2. Tama 3. Tama 4. Tama 5. Mali	ISAGAWA A. 1. TINAPAY 2. MANOK 3. BAYABAS 4. MALUNGAY 5. MANTIKILYA B. Depende sa sagot ng bata.
---	--	---