

Health

Unang Markahan – Modyul 1: Karapatan sa Tamang Nutrisyon



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Karapatan sa Tamang Nutrisyon
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, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Fatima M. Punongbayan, Arnelia R. Trajano Salvador B. Lozano

Inilimbag sa 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

Health

Unang Markahan – Modyul 1:
Karapatan sa Tamang Nutrisyon

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/ Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Pagkatapos ng modyul na ito ikaw ay inaasahang mailalahad na ang lahat ng bata ay may karapatan sa tamang nutrisyon (*Right of the child to nutrition Article 24 of the UN Rights of the Child*) .(H2N-Ia-5)



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang larawan ay nagpapakita ng sitwasyon hinggil sa tamang pagkain at ekis (x) kung hindi. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Aralin

1

Karapatan sa Tamang Nutrisyon

Ang kalusugan ay makakamit sa pamamagitan ng pagkain. Gayunpaman, karamihan sa naihahandang pagkain ng mga Pilipino sa kanilang hapag-kainan ay hindi sapat dahil sa kakulangan ng kaalaman sa mga relasyon ng pagkain sa ating kalusugan. Kailangang maintindihan ng mga mag-aaral ang kahalagahan ng pagkakamit ng tamang nutrisyon na makakatulong upang makamit ang mabuting pangangatawan.

“Ang bawat bata sa ating mundo ay may pangalan, may karapatan....” Isang linya mula sa awit ng Apo Hiking Society na tumatalakay sa mga karapatan ng isang batang Pilipino. Nais ipaabot ng awitin na lahat ng bata kahit nasa sinapupunan pa lamang ay nagtataglay na ng karapatan at ito ay itinatadhana ng batas hindi lamang ng Pilipinas kundi maging batas mula sa Nagkakaisang Bansa (*United Nations*). Anumang paglabag ukol dito ay mayroong kaukulang kaparusahan. Isa sa karapatang nabanggit ay ang pagkakaroon ng sapat at tamang nutrisyon ayon nga sa Artikulo 24 ng *UN Convention on the Rights of the Child* “Kinikilala ng mga Partido ng Estado ang karapatan ng bata sa kasiyahan ng pinakamataas na makakamit na pamantayan ng kalusugan at sa mga pasilidad para sa paggamot ng sakit at rehabilitasyon ng kalusugan na

nilalaman din ng *Presidential Decree 603* na mas kilala bilang *1974 Child and Youth Welfare Code* na nagsasaad sa pagpapahalaga ng ating bansa sa kabataan.

Ang mga inihalal ng mamamayan na namamahala sa Estado ay nagsisikap at tinitiyak na walang bata ang naalisan ng kanyang karapatang makamit ang mga serbisyong pangkalusugan.



Balikan

Panuto: Magtala ng mga halimbawa ng mga masusustansiyang pagkaing nararapat kainin ng mga mag-aaral sa ikalawang baitang. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

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



Mga Tala para sa Guro

Ang kaalaman at karapatan sa tamang nutrisyon ay dapat ituro sa bata upang mapanatili ang malusog na komunidad.



Tuklasin

Panuto: Isulat sa kuwaderno ang letra ng larawan na nagpapakita ng paggalang sa karapatan sa tamang nutrisyon.



A



B



A



B



Suriin

Tandaan:

UN Convention on the Rights of the Child - ang lahat ng bata ay may karapatan sa kalusugan at magkaroon ng sapat na kalinga mula sa pamahalaan sa aspeto ng kalusugan.

United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC) Artikulo 24 – May karapatan ang mga bata sa pinakamahusay na kalidad ng serbisyong pangkalusugan at sa malinis na tubig, masustansyang pagkain, at malinis na kapaligiran upang manatili malusog ang mga bata.

Presidential Decree 603 - *Child Welfare Act* ay mas kilala sa tawag na *Child and Youth Welfare Code* nang Pilipinas ay isang batas na nagsasaad sa pagpapahalaga ng ating bansa sa kabataan.

PD 603, Artikulo 3, Seksiyon 4 – ang bawat bata ay may karapatan magkaroon ng sapat na pagkain, damit, tirahan, serbisyong medikal at magkaroon ng lahat ng pangunahing pangangailangan upang mabuhay ng marangal.



Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Sa tulong ng magulang, iguhit sa kuwaderno ang mga larawan. Lagyan ng tsek (✓) ang larawan ng batang nakamit ang karapatan sa tamang nutrisyon.



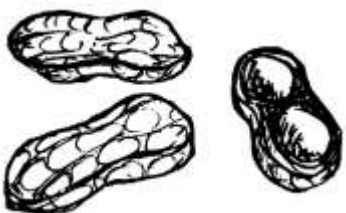
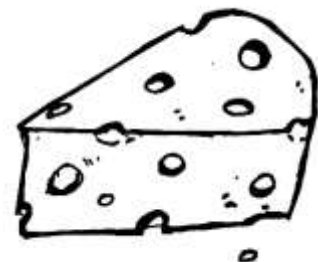
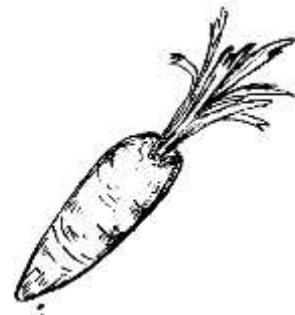
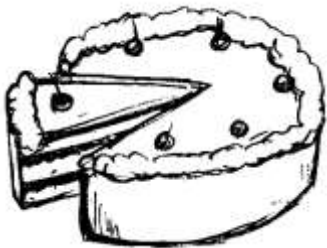
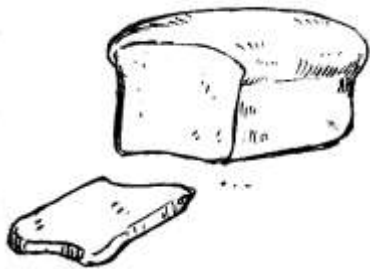
1. _____



2. _____

Gawain 2

Panuto: Iguhit sa kuwaderno ang mga sumusunod na larawan. Kulayan ng pula ang larawan ng pagkain nararapat kainin lagyan ng ekis (X) ang mga pagkain dapat iwasan.



Tayahin 1

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong.
Isulat sa iyong kuwaderno ang tamang sagot.

- _____ 1. Makakamit ang wastong nutrisyon sa pamamagitan ng pagkain ng (*cotton candy*, matatabang pagkain, prutas) at gulay.
- _____ 2. Iwasan ang pagkain ng (gulay, prutas, sitsirya) sapagkat hindi ito makabubuti sa ating kalusugan.
- _____ 3. Ang tamang pagkain ay nakakatulong sa (mabagal, mabilis) na paglaki.
- _____ 4. Ang wastong nutrisyon ay makakamit sa pagkain ng (kulang, sapat) na dami *carbohydrates*, protina, bitamina at minerals na kailangan ng ating katawan.

Tayahin 2

Panuto: Iguhit sa patlang ang 😊 kung ang pangungusap ay tumutukoy sa pagkamit ng karapatan sa tamang nutrisyon at ☹️ kung hindi. Gawin ito sa inyong kuwaderno

- ___ 1. Ang wastong nutrisyon ay napakahalagang elemento sa ating pang-araw-araw na gawain.
- ___ 2. Sa masustansiyang pagkain nanggagaling ang wastong nutrisyon.
- ___ 3. Sa mga organikong prutas at gulay lamang makakakuha ng wastong nutrisyon.
- ___ 4. Ang susi nang pagtalino ay ang pagkakaroon ng wastong nutrisyon.
- ___ 5. Nakatutulong ang pagkain ng sitsirya upang maging malusog ang ating katawan.



Isaisip

Panuto: Piliin sa kahon ang mga salitang dapat tandaan sa ating aralin. Gawin ito sa inyong kuwaderno

artipisyal makasama pagpili
pag-iwas susi

Maipakikita ang paggalang sa karapatan sa tamang nutrisyon sa pamamagitan ng (1.) _____ sa mga pagkaing nagtataglay ng (2.) _____ na sangkap tulad ng candy, sitsirya at ibang pang pagkaing maaaring (3.) _____ sa kalusugan ng isang bata. Ang pagsunod sa pamantayan ng tamang (4.) _____ ng wastong pagkain ang (5.) _____ upang makamit ang karapatan sa tamang nutrisyon.



Isagawa

Panuto: Sa iyong kuwaderno. Gumawa ng isang linggong talatakdaan ng mga dapat kainin upang makamit ang tamang nutrisyon.

Petsa	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes



Tayahin

Panuto: Isulat ang Wasto kung ito ay nagpapakita ng tamang paggamit ng iyong karapatan, Di-wasto kung mali at di makatwiran ang gawain. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

- _____ 1. Kainin ang inihandang pagkain ng iyong ina.
- _____ 2. Maging mapili at maselan sa prutas at gulay .
- _____ 3. Kumuha lamang ng sapat na pagkain na kaya mong ubusin.
- _____ 4. Itapon nang palihim ang mga gulay na ayaw mong kainin.
- _____ 5. Turuan ang nakababata mong kapatid na kumain ng masustansyang pagkain.
- _____ 6. Maging modelo sa iyong mga kamag-aral patungkol sa pagkain ng tama.
- _____ 7. Ugaliing kumain ng isda at mga gulay.
- _____ 8. Para sa panghimagas, palitan ng prutas ang tsokolate.
- _____ 9. Haluan ang iyong diyeta ng karne upang magkaroon ng protina.
- _____ 10. Pasalamatang ang Poong Maykapal at ang iyong magulang sa kanilang inihahandang pagkain sa lamesa.




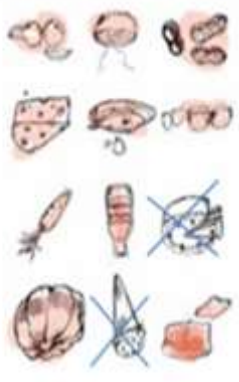
Karagdagang Gawain

Panuto: Sa iyong kuwaderno. Lagyan ng tsek (✓) ang wastong pahayag na nagpapakita ng paggalang sa karapatan sa tamang nutrisyon at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Pag-iwas sa mga pagkaing nagtataglay ng artipisyal na sangkap.
- _____ 2. Mga mayayaman lang ang may karapatan na makakuha ng sapat na nutrisyon mula sa pamahalaan.
- _____ 3. Sumunod sa panuntunan sa tamang pagpili ng pagkain upang makaiwas sa sakit at impeksyon.
- _____ 4. Respetuhin ang kagustuhan ng kamag-aral na tanging masustansyang pagkain lamang ang kainin sa oras ng *recess*.
- _____ 5. Kumbinsihin ang iyong kamag-aral na saluhan ka sa pagkain ng *cotton candy*.



Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: right;">SUBUKIN</p> <p>1. X 2. X 3. X 4. ✓ 5. ✓ 6. X</p>	<p style="text-align: center;">TUKLASIN</p> <p style="text-align: center;">PAGYAMANIN</p> <p style="text-align: center;">Gawain 1</p>  <p>1. B 2. A</p>	<p style="text-align: center;">Gawain 2</p> 
<p style="text-align: right;">ISAISIP</p> <p>1. Pag-iwas 2. Artipisyal 3. Makasama 4. Pagpili 5. Susi</p> <p style="text-align: right;">ISAGAWA</p> <p>Guro ang magwawasto</p>	<p style="text-align: center;">TAYAHIN 1</p> <p>1. Prutas 2. Sitsirya 3. Mabilis 4. Sapat</p> <p style="text-align: center;">TAYAHIN 2</p> <p>1. ☹️ 2. ☹️ 3. ☹️ 4. ☹️ 5. ☹️</p>	<p style="text-align: center;">KARAGDAGANG GAWAIN</p> <p>1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. ✓ 5. X</p>

Sanggunian

“Building a Better World for and with Children.” Save the Children. Accessed October 25, 2019.
<http://www.savethechildren.org.ph/>.

“Convention on the Rights of the Child.” UNICEF. Accessed October 13, 2019.
<https://www.unicef.org/child-rights-convention>.

Department of Education. "K To 12 Most Essential Learning Competencies With Corresponding CG Codes". Pasig City: Department of Education Central Office, 2020

“Home: GOVPH.” Official Gazette of the Republic of the Philippines. Accessed October 25, 2019.
<https://www.officialgazette.gov.ph/>.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph