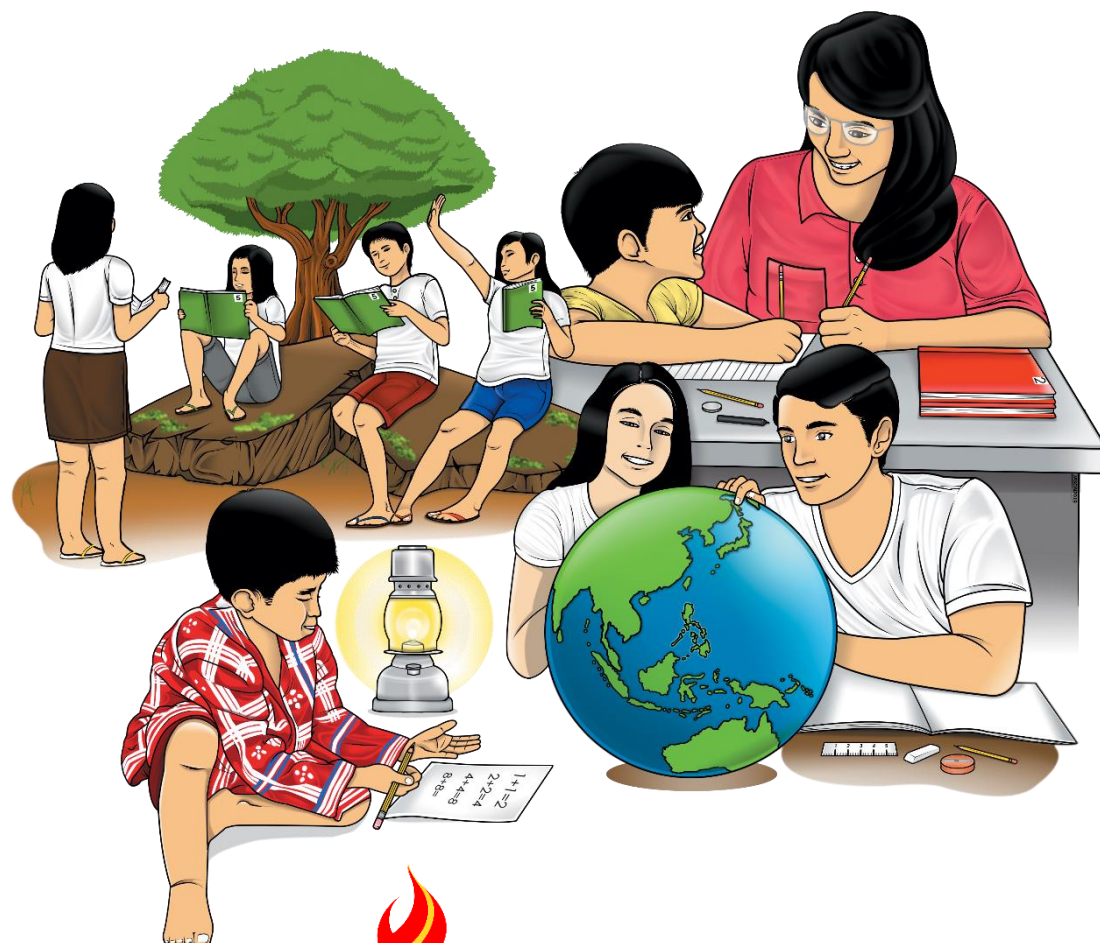


Health

Unang Markahan – Modyul 1: Mabuti o Masamang Nutrisyon?



**Health – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Mabuti o Masamang 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: Benito B. Lumanao, Jr., Melanie A. Tarnate

Editor: Pedro C. Tiongson, Jr., Elsie E. Gagabe

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Alejandro S. Fernandez Jr., Christopher U. Gonzales,
Diane May Olmedo-Peromingan, Marivic O. Arro, Ramon S. Gravino Jr.,
Jessel C. Marqueda, Eusebia Y. Salvacion, Cee Jae Q. Darunday

Tagaguhit: Laurel K. Roa, Hareld O. Candari

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo	Reynaldo M. Guillena
Mary Jeanne B. Aldeguer	Alma C. Cifra
Analiza C. Almazan	Aris B. Juanillo
Jeselyn B. Dela Cuesta	Fortunato B. Sagayno
Ma. Cielo D. Estrada	Elsie E. Gagabe

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

Health

Unang Markahan – Modyul 1:
Mabuti o Masamang 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

Ang modyul na ito ay makatutulong at gagabay sa iyo sa paglalarawan ng isang malusog na tao at ang konsepto ng malnutrisyon (**H3M-Iab-1; H3N-Iab-12**). Dito malalaman mo ang mabuting nutrisyon ay isang mahalagang bahagi sa pamumuno ng isang malusog na pamumuhay. Ang pisikal na aktibidad at ang diyeta ay makatutulong maabot at mapanatili ang isang wastong timbang at maiwasan ang panganib ng mga malalang sakit (tulad ng sakit sa puso at kanser), at maitaguyod ang iyong pangkalahatang kalusugan.



Subukin

Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong mga kasagutan sa kuwaderno.

1. Ito ay isang uri ng malnutrisyon na sanhi ng kakulangan ng protina, calories o micronutrients.
 - a. undernutrition
 - b. overnutrition
 - c. malnutrisyon
 - d. d. obesity

2. Ang _____ ay ang labis na pagkonsumo ng nutrisyon tulad ng kaloriya, protina o taba.
 - a. undernutrition
 - b. overnutrition
 - c. malnutrisyon
 - d. obesity

3. Madalas nagrerresulta sa labis na _____ ang overnutrition.
- kapayatan
 - kasiglahan
 - katabaan
 - kagandahan
4. Si Ben ang may labis na taba sa kanyang katawan. Anong kondisyon ang nararanasan ni Ben?
- malnourishment
 - diabetes
 - undernutrition
 - obesity
5. Sa paanong paraan mo maiiwasan ang pagiging undernourished at overnourished?
- pag-eehersisyo araw-araw
 - pagkain ng masusustansiyang pagkain
 - pag-iwas sa sobrang matataba at matatamis na pagkain
 - lahat ng nabanggit

Aralin

1

Mabuti o Masamang Nutrisyon?

Ang modyul na ito ay makakatulong at gagabay sa iyo sa paglalarawan ng isang malusog na tao at ang konsepto ng malnutrisyon. Dito malalaman mo ang mabuting nutrisyon ay isang mahalagang bahagi sa pamumuno ng isang malusog na pamumuhay. Ang pisikal na aktibidad at ang diyeta ay makatutulong maabot at mapanatili ang isang wastong timbang

at maiwasan ang panganib ng mga malalang sakit (tulad ng sakit sa puso at kanser), at maitaguyod ang iyong pangkalahatang kalusugan.



Balikan

Ang tamang nutrisyon ay mahalaga para sa ating kalusugan. Ang aralin na ito ay makatutulong upang maunawaan mo ang kahalagahan ng pagkain ng tama. Nais din ng aralin na ito na matutuhan mo ang tamang pagpili ng kakainin at mapanatili ang malusog na pamumuhay. Ngayon, pag-aralan natin kung paano magiging malusog. Tandaan, mahalaga ang kumain nang tama at mabuhay nang tama.



Mga Tala para sa Guro

Ang wastong pagkain at ang kalusugan ay may mahalagang gampanin para sa kabuoang pag-unlad ng isang indibidwal maging ito man ay sa pisikal, emosyonal, sosyal at ispiritwal. Ayon sa Kagawaran ng Edukasyon, isa sa pinakapangunahing dahilan ng problema sa kalusugan ay ang malnutrisyon. Ito ay ang labis na kababaan ng timbang na hindi angkop sa edad ng isang tao. Hindi lamang ang mga bata ang maaaring maging biktima ng malnutrisyon kundi pati narin ang pagiging produktibo ng mga matatanda. Ayon sa isang pananaliksik, ang mga Pilipino, lalo na ang mga bata ay nahaharap sa



Tuklasin

Suriin ang larawan ng dalawang bata at sagutin ang sumusunod na katanungan. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



Mark

Roel

1. Ano ang iyong napansin at nakikita sa larawan ni Mark at Roel?

2. Magkapareho ba ang dalawang bata? Paano sila nagkakaiba?

3. Sa palagay mo ano kaya ang dahilan ng kanilang pagkakaiba?



Suriin

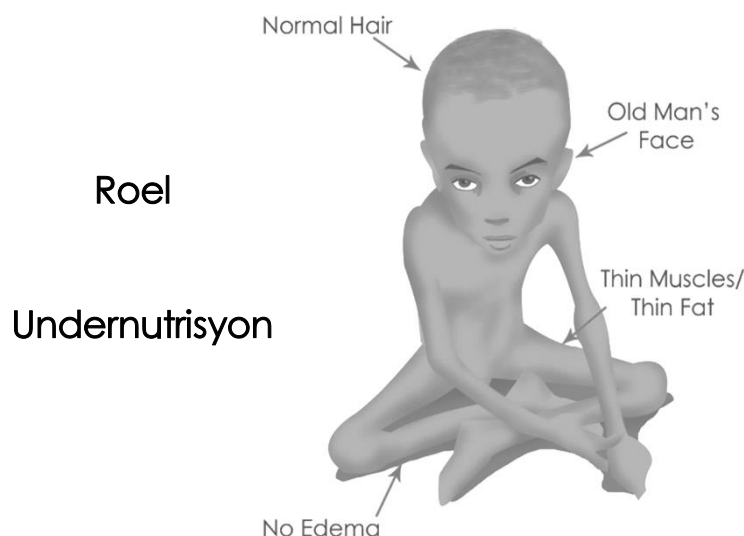
Unang una, bakit kailangan natin magkaroon ng malusog at malakas na katawan? Ang katawan natin ay maraming kayang gawin. Ang iba't ibang parte ng ating katawan ay may iba't ibang gamit para ito ay gumana ng tama. Kapag pinalakas at pinalusog pa ang mga katawan natin, mas mapapadali nito ang mga bagay na ginagawa natin sa araw-araw.

Ngayon, malalaman mo ang tungkol sa konsepto ng malnutrisyon. Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na nagreresulta mula sa kakulangan ng nutrisyon o labis na pagkonsumo.

Ang mga uri ng malnutrisyon ay kinabibilangan ng:

Undernutrisyon: Ang ganitong uri ng malnutrisyon na resulta mula sa hindi pagkuha ng sapat na protina, **calories** o **micronutrients**.

Overnutrisyon: Ang labis na pagkonsumo ng ilang mga nutrisyon, tulad ng protina, kaloriya o taba, ay maaari ring humantong sa malnutrisyon. Kadalasan ito ay nagreresulta sa labis na timbang o labis na katabaan.



Ang batang ito si Roel ay nagpapakita ng mga klinikal na palatandaan ng undernutrisyon tulad ng:

- napaka-manipis na katawan na may nabawasan na subcutaneous fat, lalo na sa mga braso, binti, at puwit;
- kakulangan ng gana o interes sa pagkain o inumin;
- mas mataas na panganib na magkaroon ng sakit;
- pagkawala ng taba at masa ng kalamnan;
- pamamaga o paglaki ng tiyan;
- mababang timbang; at
- mabagal na pagtangkad.

Ben



Overnutrisyon

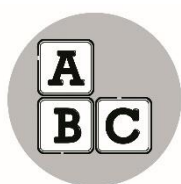
Ang batang ito si Ben ay nagpapakita naman ng mga klinikal na palatandaan ng overnutrisyon tulad ng:

- Ang obesity ay isang kondisyon na kung saan ang batang si Ben ay may excessive fat o labis na taba sa kaniyang katawan.
- Ang pagiging mataba o obese kagaya ni Ben ay maaaring magdulot rin sa kanya ng mataas na blood pressure o pagtaas ng kanyang cholesterol na maaring magdulot ng heart disease.
- Ang epekto ng pagiging mataba o obese ni Ben ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng pagkain ng mga masusustansiyang pagkain at regular na pag-ehersisyo.

- Ang disorder na ito sa katawan ng isang tao ay maaaring magdulot ng mga sakit gaya ng heart disease, diabetes at high blood pressure.

Sadyang mahalaga ang kalusugan kaya dapat nating alagaan. Ang taong may disiplina sa katawan at kalusugan ay maaaring magtaglay nang malakas na pangangatawan na tumutulong upang makaiwas sa sakit.

Ang katawan natin ay bigay sa atin ng Diyos. May isang katawan lang tayo sa atin buong buhay. Kaya dapat parati natin itong inaalagaan at pinananatiling malusog. Dapat ay gamitin natin ang ating katawan sa tama at mabubuting bagay. Hindi natin masasabi kung kailan tayo mamamatay kaya't dapat tayo mabuhay kung saan tayo masaya at panatilihin nating malusog ang ating katawan.



Pagyamanin

Gawain A. Basahin ang salaysay sa loob ng kahon, at sagutin ang sumusunod na katanungan.

“M”

Si “M” ay walang ganang kumain. Siya ay payat at matamlay. Siya rin ang pinakamaliit sa kanilang klase. Madalas tanghali na kung siya ay gumising kaya lagi siyang nagmamadali sa pagpasok sa klase. Madalas na hindi rin siya nakakapag-almusal.

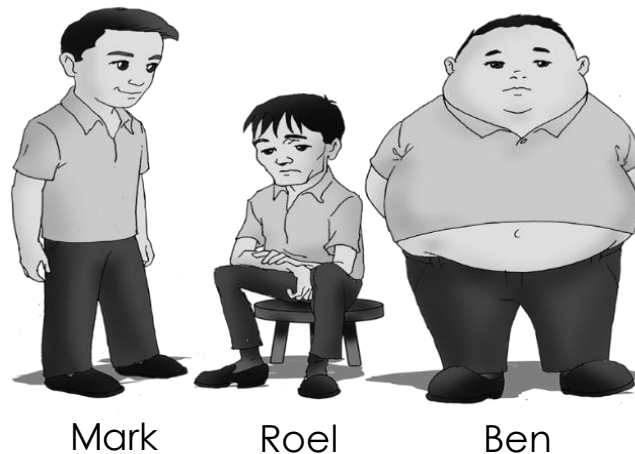
Malayo at naglalakad lamang siya kapag papasok kaya pagod at hinang-hina na siya pagdating sa paaralan. Inaantok siya at hindi niya maunawaan ang kanilang aralin.

Sa tahanan, kanin na may sabaw na tubig at asin lang ang tanghalian niya dahil sa kahirapan ng kanilang pamilya. Nagkasakit si “M” at sinabi ng doktor sa Barangay Health Center na siya ay **malnourished** o kulang sa nutrisyon.

1. Ano ang itsura ni "M"?
2. Ano kaya ang pakiramdam niya?
3. Ano ang kinakain ni "M"?
4. Ano ang karamdaman niya?
5. Ano ang kulang sa kinakain ni "M"?

Ituloy ang pagbabasa upang malaman kung ang iyong naisip ay tama.

Gawain B. Paghambingin ang batang sina Mark, Roel at Ben. Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot sa sumusunod na tanong tungkol sa tatlong bata.



	Mark	Roel	Ben
1. Ano ang masasabi mo sa kanilang itsura?			
2. Ano kaya ang kanilang nararamdaman?			

3. Ano sa palagay mo ang kaya nilang gawin?			
4. Ano sa palagay mo ang hindi nila kayang gawin?			



Isaisip

Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na nagreresulta mula sa kakulangan sa nutrisyon o labis na pagkonsumo.

Ang mga uri ng malnutrisyon ay kinabibilangan ng:

Undernutrisyon: Ang ganitong uri ng malnutrisyon na resulta mula sa hindi pagkuha ng sapat na protina, calories o micronutrients.

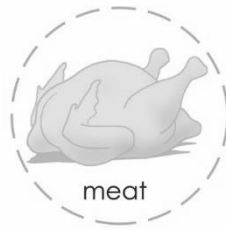
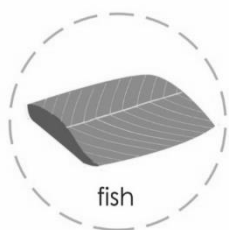
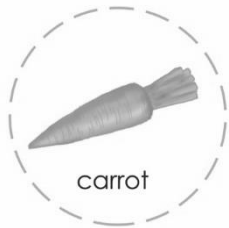
Overnutrisyon: Ang labis na pagkonsumo ng ilang mga nutrisyon, tulad ng protina, kaloriya o taba, ay maaari ring humantong sa malnutrisyon. Kadalasan ito ay nagreresulta sa labis na timbang o labis na katabaan.

Bilang isang bata, magbigay ng tatlong paraan upang maiwasan ang malnutrisyon.



Isagawa

Piliin kung alin sa mga larawan sa ibaba ang mga pagkaing nakabubuti at nakasasama sa katawan. Ilagay sa Hanay A ang masusustansiyang pagkain at sa Hanay B naman ang hindi. Gawin ito sa sagutang papel.



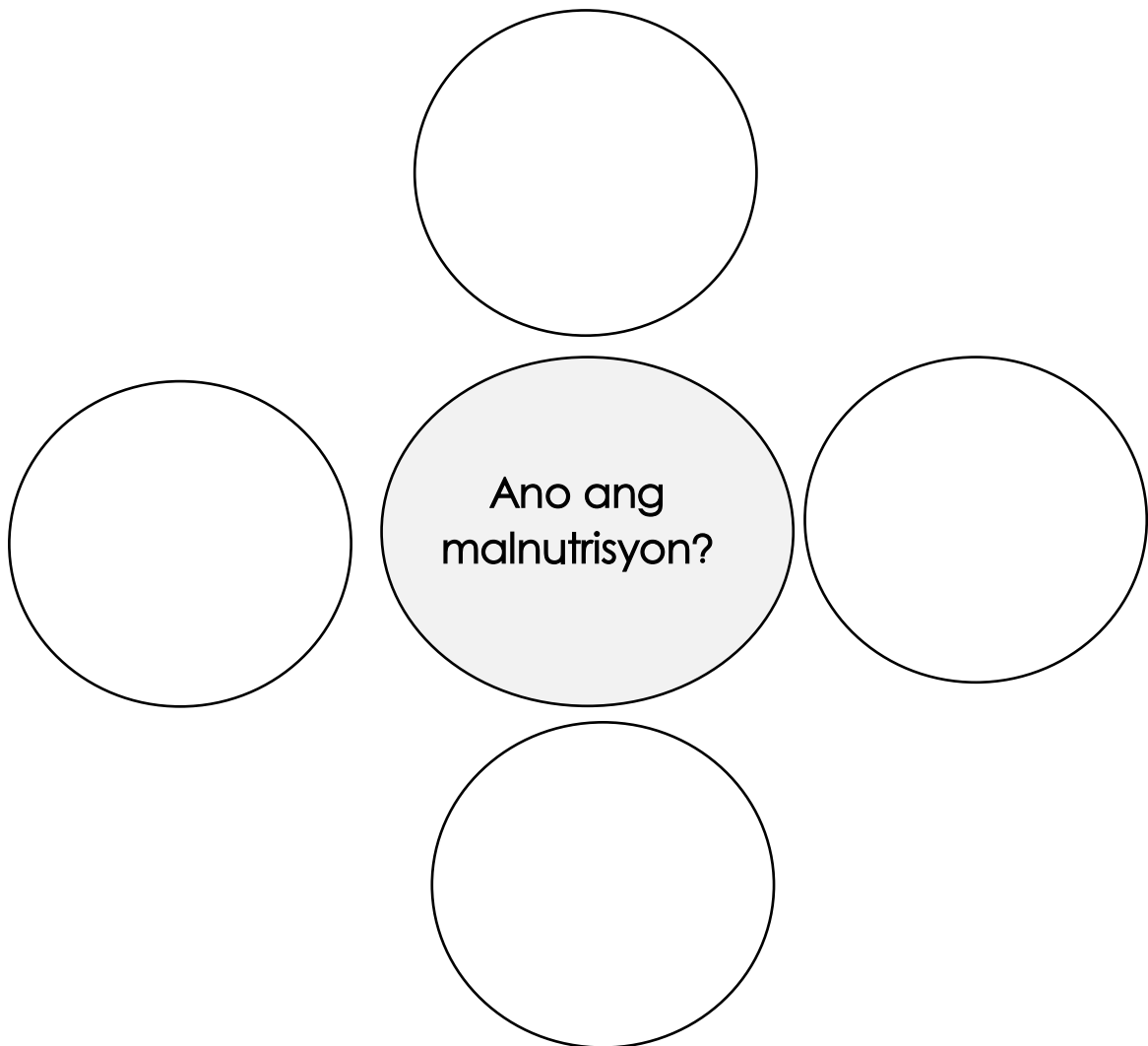
Hanay A (Masusustansiyang Pagkain)	Hanay B (Hindi Masusustansiyang Pagkain)



Tayahin

Paano mo masasabing malusog ang isang bata? Ilarawan ang malusog na bata ayon sa iyong pagkakaunawa.

Gumawa ng word map sa sagutang papel at sagutin ang tanong na “Ano ang malnutrisyon”?



Konsepto ng Malnutrisyon

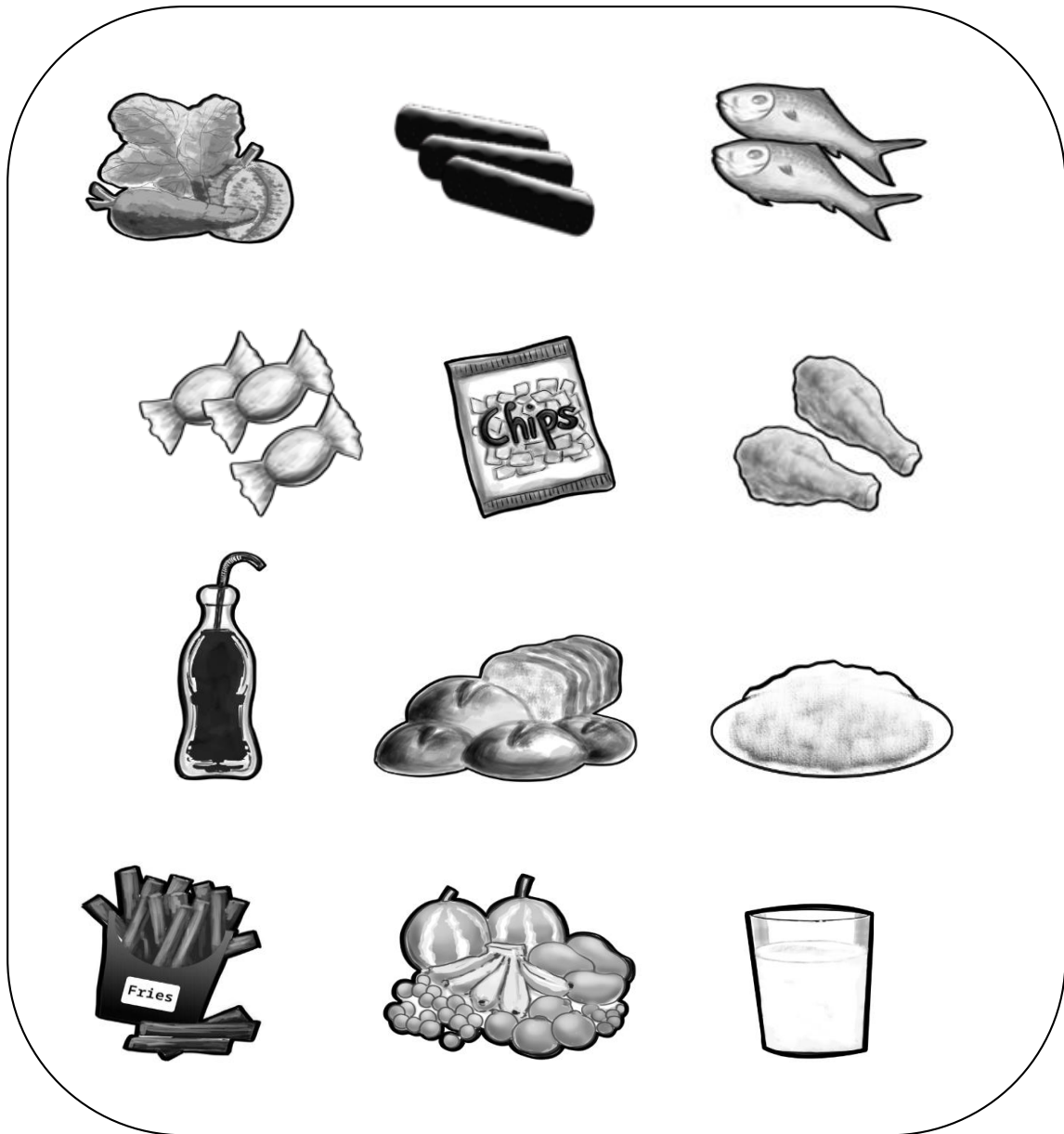
Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na sanhi ng hindi magandang nutrisyon sa ating katawan dulot ng kakulangan, hindi balanseng diyeta o kaya'y hindi pagkatunaw ng mabuti ng ating mga kinakain. Ang malnutrisyon ay hindi lamang nangangahulugan ng kakulangan o hindi balanseng diyeta. Maaari rin itong mangyari sa tao kapag sobra-sobra ang kaniyang kinakain araw-araw. Kapag ang isang tao ay nakararanas ng alinman sa mga ito, maaaring madali rin siyang dapuan ng iba pang mga karamdaman.



Balikan

Ano ang nutrisyon? Ito ay proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog.

Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Iguhit at kulayan ang mga pagkain o inumin na dapat mong kainin/inumin upang ikaw ay lumaki at maging malusog. Isulat ang ekis (X) sa mga pagkaing hindi dapat kainin/inumin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Tuklasin

Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na sanhi ng kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa ating pagkain. **Malnourished** ang tawag sa taong may ganitong karamdaman. Mayroong dalawang uri ng malnutrisyon: **Undernutrition** at

Overnutrition. Ang undernutrition o kakulangan sa nutrisyon ay nangyayari kapag hindi sapat ang iyong kinakain sa araw-araw ng mga masusustansiyang pagkain. **Undernourished** ang tawag sa taong may kakulangan sa nutrisyon. Ang overnutrition naman o sobrang nutrisyon ay ang pagkain sa higit na dami ng ating dapat kinakain sa araw-araw. **Overnourished** ang tawag sa taong may sobrang nutrisyon. Kapag ang isang tao ay nakararanas ng malnutrisyon maaaring madali siyang dapuan ng iba pang mga karamdaman.



Surin

Basahin ang tula at isulat sa sagutang papel ang iyong sagot sa sumusunod na mga katanungan.

Ang Tanging Hiling

Ako si Ben

Sa pagkain, hindi pabibitin
Spaghetti, burger, at fries
Ang paborito kong kainin

Kaya ako ngayo'y sobrang taba at bigatin.



Ako naman si Josephine

Walang kahilig-hilig sa pagkain
Tsokolate, kendi, at chips

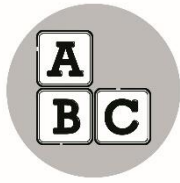
Ang nais kong kainin
Kaya ako ngayo'y payat at sakitin.

At ako naman si Ren-Ren
Wastong nutrisyon laging nanaiisin
Gulay, prutas at karne
Ang madalas kong kinakain
Kaya naman ako ay malusog at masayahin.



Kaming tatlo'y walang ibang hiling
Sapat na nutrisyon, aming sisikapin
Pagkain ng wasto at regular na ehersisyo aming uugaliin
Upang malusog na katawan ay aming maangkin.

1. Sino-sino ang mga batang nabanggit sa tula?
2. Ano kaya ang ibig sabihin ng "sa pagkain ay hindi pabibitin"?
3. Sino ang batang payat at sakitin? Bakit siya sakitin?
4. Ano sa palagay mo ang dahilan ng pagiging malusog at masayahin ni Ren-Ren?
5. Ano ang kanilang tanging hiling?
6. Ano-ano ang dapat nilang gawin upang maangkin ang kanilang hiling?



Pagyamanin

Ayusin ang mga “jumbled letters” na nasa loob ng kahon upang mabuo ang salita na tinutukoy sa bawat bilang. Isulat ang nabuong sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog.

N	S	I	T	N	Y	O	U	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. Isang kondisyon na sanhi ng kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa ating pagkain

O	N	S	Y	L	M	A	R	T	I	N	U
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. Ang tawag sa kakulangan sa pagkain ng sapat at masusustansiyang pagkain

T	U	R	N	D	I	T	N	O	E	U	I	R	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4. Ang tawag sa taong sobrang mataba dahil sobra ang nutrisyon

E	O	N	E	V	R	I	O	S	U	H	D	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. Kapag ang tao ay may sapat na nutrisyon siya ay magiging _____.

S	A	O	L	G	M	U
---	---	---	---	---	---	---



Isaisip

Punan ng tamang sagot ang patlang sa bawat bilang upang mabuo ang pangungusap. Piliin ang tamang sagot sa kahon at isulat ito sa sagutang papel.

overnutrition

malnutrisyon

undernourished

nutrisyon

undernutrition

overnourished

malnourished

1. Ang batang malusog ay may sapat na _____.
2. Ang _____ ay isang kondisyon na sanhi ng kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa ating pagkain.
3. Ang dalawang uri ng malnutrisyon ay _____ at _____.
4. Kapag ikaw ay may sobrang nutrisyon ikaw ay isang _____ na bata.
5. Kapag kulang o hindi sapat ang iyong kinakain sa araw-araw, ikaw ay magiging _____ na bata.



Isagawa

Gawain A. Sa isang malinis na papel, gumuhit ng isang batang malusog at kulayan ito.

Gawain B. Sumulat ng dalawa o tatlong paraan kung paano mo mapapanatiling malusog ang iyong katawan. Isulat ito sa sagutang papel.



Tayahin

Isulat ang titik ng tamang sagot sa hiwalay na sagutang papel.

1. Ano ang tawag sa proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog?
 - A. Pagkain
 - B. Nutrisyon
 - C. Ehersisyo
 - D. Malnutrisyon

2. Kung ikaw ay may kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa pagkain ikaw ay makararanas ng _____.
 - A. malnutrisyon
 - B. Undernutrition
 - C. overnutrition
 - D. nutrisyon

3. Ang batang mahinang kumain o may kakulangan sa pagkain ay makararanas ng _____.
 - A. malnutrisyon
 - B. Overnutrition
 - C. undernutrition
 - D. nutrisyon

4. Si Josephine ay isang batang patpatin at sakitin. Ano ang dapat niyang gawin upang maging malusog ang kaniyang katawan?
- I. Kumain ng masusustansiyang pagkain.
 - II. Kumain ng junk foods.
 - III. Magpuyat gabi-gabi.
 - IV. Mag-ehersisyo araw-araw.
- A. I and II
 - B. II and III
 - C. III and IV
 - D. I and IV
5. Ang batang malusog ay _____.
- A. payat at sakitin
 - B. mataba at sikat
 - C. mataba at mabigat
 - D. katamtaman ang katawan at masigla
6. Alin sa mga sumusunod ang **hindi** nagbibigay ng wastong nutrisyon sa ating katawan?
- A. isda, karne, at itlog
 - B. hotdog, kendi at chips
 - C. gulay, prutas at kanin
 - D. gatas, keso, at butter
7. Sino kaya sa mga sumusunod na bata ang may wastong nutrisyon?
- A. Si Archie na mataba, bibo, at sikat sa klase.
 - B. Si Bea na payat, mahina, at laging tulog sa klase.
 - C. Si Ruby na mataba, tamad, at laging kain ng kain sa klase.
 - D. Si Raquel na may katamtamang laki ng katawan, masayahin, at aktibo sa klase.

8. _____ ang tawag sa batang sobra-sobra ang kinakain at may sobrang bigat ng timbang.

- A. Undernourished
- B. Overnourished
- C. Malnourished
- D. Well-nourished

9. Ang undernourished na bata ay _____.

- A. malusog at aktibo
- B. mataba at malakas kumain
- C. payat at kulang sa pagkain
- D. katamtaman ang laki ng katawan at masigla

10. Ang sumusunod ay ilan sa mga paraan kung papaano natin mapananatiling malusog ang ating katawan, **maliban** sa _____.

- i. kumain sa tamang oras
- ii. kumain ng masusustansiyang pagkain
- iii. kumain kung kalian mo gusto
- iv. kumain kahit busog pa

- A. i and ii
- B. ii and iii
- C. iii and iv
- D. i and iv



Karagdagang Gawain

Gawain A. Isulat sa sagutang papel kung **Tama** o **Mali** ang mga sumusunod na pangungusap.

- _____ 1. Ang pagiging mataba o obese ay maaaring magdulot ng mataas na blood pressure o pagtaas ng kolesterol na maaaring magdulot ng heart disease sa isang tao.
- _____ 2. Ang taong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kalusugan, ay parang isang mekanikong hindi marunong mag-alaga sa kaniyang kasangkapan.
- _____ 3. Ang malnutrisyon ay isang kondisyon na nagreresulta mula sa kakulangan sa nutrisyon o labis na pagkonsumo.
- _____ 4. Ang kakulangan sa mahahalagang sustansiyang sangkap ay hindi makahahadlang sa wastong paglaki at pagsulong ng bata.
- _____ 5. Hindi sinisira ng malnutrisyon ang katawan ng isang bata.

Gawain B. Basahin ang bawat tanong sa ibaba. Hanapin ang sagot nito sa loob ng puzzle at isulat sa sagutang papel.

1. Kapag ang bata ay may wastong nutrisyon siya ay magiging _____?
2. _____ ang tawag sa batang may sobrang nutrisyon.
3. Ano ang tawag sa proseso ng pagbibigay natin ng wastong pagkain sa ating katawan upang tayo ay lumaki at maging malusog?
4. _____ ang pakiramdam ng isang batang malusog.

5. Ano ang itsura ng batang kulang sa pagkain?
- 6-7. Ano ang dalawang uri ng malnutrisyon?
8. Ano ang itsura ng isang batang malakas kumain o sobra kung kumain?
9. _____ ang tawag sa batang may kakulangan sa pagkain.
10. Kung ikaw ay may kakulangan, sobra o hindi balanseng nutrisyon sa iyong pagkain ikaw ay makararanas ng _____.

U	M	A	L	N	U	T	R	I	S	Y	O	N	C	N
N	A	B	A	T	N	X	S	O	B	A	R	Y	D	O
D	T	E	L	M	D	E	A	N	I	P	R	I	M	Y
E	A	V	X	C	E	P	Y	L	M	A	A	M	A	S
R	B	O	Q	U	R	K	I	B	G	A	N	Y	P	I
N	A	L	S	T	N	U	G	V	T	F	H	J	A	R
O	N	E	A	Y	U	K	O	Y	N	J	W	H	P	T
U	I	M	X	Z	T	A	S	W	E	Y	J	E	A	U
R	A	O	V	E	R	N	U	T	R	I	T	I	O	N
I	K	K	Q	U	I	X	L	A	B	A	M	H	A	L
S	G	I	T	E	T	C	A	P	Z	L	E	X	M	A
H	A	T	E	E	I	H	M	A	S	A	Y	A	R	T
E	P	A	P	N	O	K	Q	V	H	S	U	R	C	I
D	O	V	E	R	N	O	U	R	I	S	H	E	D	K



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Tayahin

Halimbawa sa mga posibleng sagot:

Pagyma nin. GAWAIN B

Halimbawa sa mga posibleng sagot:

Ben	Malaba	Payat	Masakitn	Tamay	Tamad
Roel	Masakitn	Malusog	Tamay	Masakitn	Tamad
Mark	Kalamtaman	Malusog	Malusog	Masakitn	Malusog
	Masaya	Malungkot	Masakitn	Masakitn	Malusog
	Ang kaya ang kanilang nararamdaman?	Masakitn	Masakitn	Masakitn	Malusog
	Ang kaya nilang gawin?	Masakitn	Masakitn	Masakitn	Malusog
	Ang hindi nila kayang gawin?	Masakitn	Masakitn	Masakitn	Malusog

Pagyma nin GAWAIN A

1. Si "M" ay payat, matamlay at maliit na bata.
2. Si "M" ay mahina, palaging pagod at inantok dahil sa hirap na kaniyang dinaranas papunta sa kanyang paaralan araw-araw.
3. Kani na may sabaw na tubig at asin lamang.
4. Siya ay malnourished o kulang sa nutrisyon na bata.
5. Si "M" ay kulang sa nutrisyon at masustansiyang pagkain na kailangan ng kaniyang katawan.

Tukosin

Halimbawa sa mga posibleng sagot:

1. Napansin ko na payat ang batang si Roel at malusog naman si Mark.
2. Ang dalawang bata ay hindi magkapareho. Nagkaiiba sila sa pangangatawan, si Mark ay malusog, si Roel naman ay pangangatawan, sa payat at hindi malusog sa pangangatawan.
3. Si Mark ay kumakain ng masustansiyang pagkain at si Roel naman parang hindi kumakain ng tamang nutrisyon.

Isagawa

HANAY A

1.	a	Soft Drink
2.	b	Meat
3.	c	Carrots
4.	d	Cupcake
5.	d	Junk Food

Fish

Aralin 2

Karagdagang Gawain A

U	M	A	L	N	T	R	I	S	C	N	C			
N	A	B	A	T	N	X	S	C	B	A	R	Y	D	C
D	T	E	L	M	D	E	A	N	I	P	R	I	M	Y
E	A	V	X	C	E	P	L	M	A	M	A	S		
R	B	C	G	U	R	K	I	B	G	A	N	Y	P	I
N	A	L	S	T	N	U	G	V	T	F	H	J	A	R
C	N	E	A	Y	U	K	C	Y	N	J	W	H	P	T
U	I	M	X	Z	T	A	S	W	E	Y	J	E	A	U
R	A	C	V	E	R	N	U	T	R	I	T	I	C	N
I	K	K	U	I	X	L	A	B	A	M	H	A	L	
S	G	I	T	E	T	C	A	P	Z	L	E	X	M	A
H	A	T	E	E	I	H	M	A	S	A	Y	A	R	T
E	P	A	P	N	C	K	Q	V	H	S	U	R	C	I
D	C	V	E	R	N	C	U	R	I	S	H	E	D	K

Karagdagang Gawain B

1. Tama
2. Tama
3. Tama
4. Mali
5. Mali

Tayahin

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

Karagdagang Gawain A

1. malusog
2. overnourished
3. nutrisyon
4. masaya
5. payat
- 6-7. overnutrition and
8. mataba
9. undernourished
10. malnutrisyon

Isagawa

- Guhit ng isang batang malusog na may katamtaman ang laki ng katawan (Hindi payat at hindi rin mataba).
- Magaring magkalaba ang sagot

Isaisip

1. nutrisyon
2. malnutrisyon
3. undernutrition at overnutrition
4. overnourished
5. undernourished

Tuklasin

1. Ben, Josephine, at Ren-Ren
2. Hindi nagpapahuli sa kainan/kung saan may kainan nandoon din sya.
3. Si Josephine, dahil wala siyang hiling sa pagkain/kumakain sya ng junkfoods.
4. Si Ren-Ren, dahil gulay, prutas, at karne ang madalas niyang kinakain.
5. Hiling nila ang malusog na pangangatawan.
6. Ugalin nila ang pagkain na wasto at regular na ehersisyo.

Balikkan

Lagyan ng X

Guilay	Kendi
Isda	Hotdog
Gatas	fries
Kanin	chips
Prutas	softdrinks
Fried chicken	
tinapay	

Pagymanan

- nutrisyon
- malnutrisyon
- undernutrition
- overnourished
- malusog

Sanggunian

Ballard, O. and Morrow, A. L. (2013). 'Human milk composition nutrients and bioactive factors', *Pediatric Clinics of North America*, 60(1), pp. 49–74.

Black, M. M. and Aboud, F. E. (2011). 'Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting', *Journal of Nutrition*, 141(3); Saltzman, J.A., Pineros-Leano, M., Liechty, J.M., Bost, K.K., Fiese, B. H. et al. (2016). 'Eating, feeding, and feeling: Emotional responsiveness mediates longitudinal associations between maternal binge eating, feeding practices, and child weight', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(89).

Briggs, George M. and Doris H. Calloway: *Nutrition and Physical Fitness*, 11th ed. Harcourt College Publishers, New York, USA, 1984.

Correa, T., Fierro, C., Reyes, M., Dillman Carpentier, F. R., Taillie, L. S. and Corvalán, C. (2019). 'Responses to the Chilean law of food labeling and advertising: Exploring knowledge, perceptions and behaviors of mothers of young children', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16(1), p.21.

Christian, P. and Smith, E. R. (2018). 'Adolescent undernutrition: Global burden, physiology, and nutritional risks', *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), pp. 316–328.

Cummins, S., Flint, E. and Matthews, S. A. (2014). 'New neighborhood grocery store increased awareness of food access but did not alter dietary habits or obesity', *Health Affairs (Project Hope)*, 33(2), pp. 283–291.

Dang, A. and Meenakshi, J. V. (2017). 'The nutrition transition and the intra-household double burden of malnutrition in India', *ADB Working Paper 725*, Asian Development Bank Institute, Tokyo.

- Davidson, S.R., Passmore and J.F. Brock.: Human Nutrition & Dietetics, 8 th ed. Churchill Livingstone, London, U.K., 1986.
- De Cosmi, V., Scaglioni, S. and Agostoni, C. (2017). 'Early taste experiences and later food choices', *Nutrients*, 9(2), p. 107.
- Haddad, L. (2018). 'Reward food companies for improving nutrition', *Nature*, 556(7699), pp.19–22.
- Kane, A. V., Dinh, D. M. and Ward, H. D. (2015). 'Childhood malnutrition and the intestinal microbiome', *Pediatric Research*, 77(1), pp. 256– 262.
- Key, T.J., Appleby, P.N., and Rosell, M.S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc. Nutr. Soc.* 65, 35–41.
- Nomura, M. Takahashi, K and Reic, M. R. (2015). 'Trends in global nutrition policy and implications for Japanese development policy', *Food and Nutrition Bulletin*, 36(4), pp. 493–540.
- Mark Kenneth S. Camiling, MAPEH in Action 3 – Teacher's Guide, Quezon City, Book Media Press, Inc. 2017.
- Martin, Ethel A. and Ardath A. Coolidge: Nutrition in Action 4th ed., Holt Rinehart and Winston, New York, 1978.
- Ochola, S. and Masibo, P. K. (2014). 'Dietary intake of school children and adolescents in developing countries', *Annals of Nutrition & Metabolism*, 64, pp. 24–40.

Prentice, A. M., Ward, K. A., Goldberg, G. R., Jarjou, L. M., Moore, S. E., Fulford, A. J. and Prentice, A. (2013). 'Critical windows for nutritional interventions against stunting', *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(5), pp. 911–918.

Stevens, G.A., et al., Trends and mortality effects of vitamin A deficiency in children in 138 low-income and middle-income countries between 1991 and 2013: a pooled analysis of population-based surveys. *The Lancet Global Health*, 2015. 3: p. e528–36.

The Doctor's Medical Library. (2000). *A Short History of Vitamins*. http://www.medical-library.nets/sites/history_of_vitamins.html. August 22, 2019, date accessed.

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