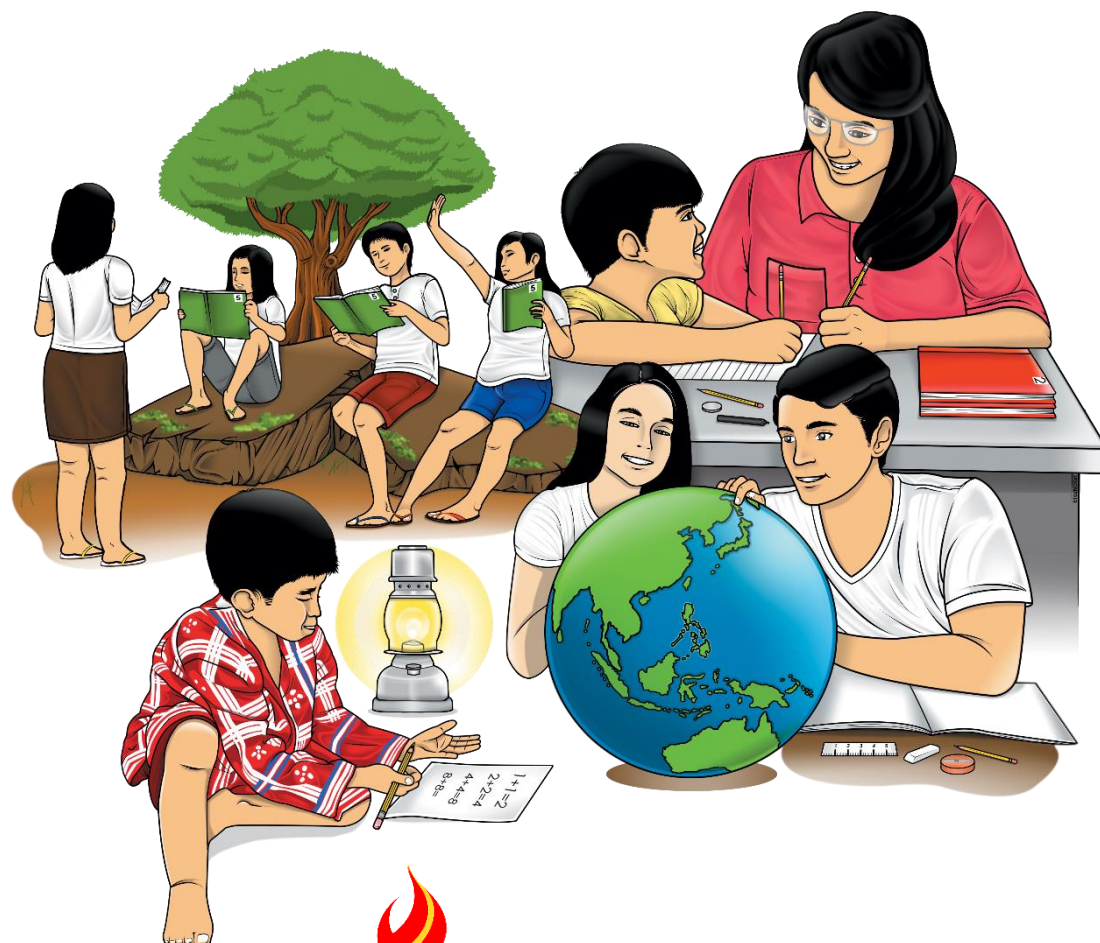


Health

Unang Markahan – Modyul 3: Uri ng Malnutrisyon: Ano Ito at Paano Ito Malalabanan?



**Health – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 3: Uri ng Malnutrisyon: Ano Ito at Paano Ito Malalabanan?
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: Rhea P. Villagonzalo, Hazel J. Completo

Editor: Elsie E. Gagabe

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Marivic O. Arro, Gloria C. Sabanal, Jennie T. Calamba
Alemer O. Veloso, Myleen C. Robinos, Eusebia Y. Salvacion,
Cee Jae Q. Darunday

Tagaguhit: Daryl Louie S. Onlayao, Dexter A. Licong

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo

Mary Jeanne B. Aldeguer

Analiza C. Almazan

Ma. Cielo D. Estradda

Jeselyn B. dela Cuesta

Reynaldo M. Guillena

Alma C. Cifra

Aris B. Juanillo

May Ann M. Jumoad

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 3:
Uri ng Malnutrisyon: Ano Ito at
Paano Ito Malalabanan?

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

Sa modyul na ito mabibigyan kayo ng panahon upang tuklasin ang iba't ibang katangian ng malnutrisyon, senyales at sintomas nito sa ating katawan.

Ang malnutrisyon ay isang kalagayan na kung saan ang ating katawan ay hindi nakakakuha ng sapat na bitamina, mineral at sustansiya upang mapanatili ang kalusugan ng ating katawan.

Dito mo malalaman ang epekto ng iba't ibang uri ng malnutrisyon sa ating katawan.

Matututuhan mo rin dito ang mga dapat at wastong gawin sa pagpili ng mga pagkaing sapat upang mapigilan ang mga iba't ibang anyo ng malnutrisyon at mapanatiling malusog ang pangangatawan.

Sa araling ito, ikaw ay inaasahan na mailalarawan ang mga katangian, sintomas, senyales, epekto ng malnutrisyon, at kung paano ito iiwasan (**H3N-Ief-14; H3N-Ief-15**).



Subukin

Pagtapatin ang hanay A at B. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

Hanay A

___ 1. Ito ang tawag sa taong kumakain ng pagkain na kulang sa kailangang protina, bitamina o mineral.

___ 2. Ito ang mga karaniwang epekto ng malnutrisyon sa ating katawan

___ 3. Isang uri ng malnutrisyon na may kakulangan sa enerhiya dahil sa hindi sapat ang macronutrients na natatanggap ng katawan

___ 4. Ito ang tawag sa kondisyon ng katawan na hindi nakatatanggap ng tamang dami ng sustansiya mula sa pagkain

___ 5. Isang uri ng malnutrisyon na tumutukoy sa kakulangan sa magagamit ng kinakailangang sustansiya tulad ng bitamina at mineral na kailangan ng katawan sa kaunting dami.

Hanay B

a. Protein Energy Malnutrition

b. Micronutrient Malnutrition

c. Malnourish

d. Matamlay, nanghihina at sakitin

e. malnutrisyon

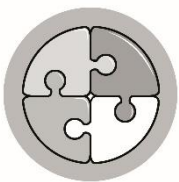
Aralin

1

Uri ng Malnutrisyon: Undernutrition (Kakulangan ng Nutrisyon)

Ang malnutrisyon ay kondisyon ng katawan na hindi nakatatanggap ng tamang dami ng sustansiya mula sa pagkain. Makararanas ang isang tao ng malnutrisyon kapag ang sapat na dami, uri o kalidad ng sustansiya ng sinasabing malusog na pagkain ay hindi kinakain sa mahabang panahon.

Ang **undernutrition** o kakulangan ng nutrisyon ay kondisyon ng katawan na walang natatanggap na sustansiya na galing sa pagkain.



Balikan

Balikan nating muli ang aralin na natutuhan mo sa nakaraang modyul. Isulat sa sagutang papel ang mga pagkain na dapat kainin ng isang malusog na bata.

Ang mga pagkain ng malusog na bata ay:

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



Tuklasin

Isulat sa sagutang papel ang tsek (/) kung ang pahayag ay tama at ekis (x) naman kung mali.

- _____ 1. Ang malnutrisyon ay kondisyon ng katawan na hindi nakatatanggap ng tamang dami ng sustansiya mula sa pagkain.
- _____ 2. Ang batang may kakulangan sa protina at bitamina ay mataba.
- _____ 3. Ang prutas at gulay ay nakapagbibigay ng bitamina at mineral na kailangan ng ating katawan.
- _____ 4. Ang isang malnourish na bata ay kumakain ng pagkain na kulang sa kailangang protina, bitamina o mineral.
- _____ 5. Ang batang nakakaranas ng malnutrisyon ay isang malusog na bata.



Suriin

Ang **malnutrisyon** ay pagkain ng sobra-sobrang pagkain, kakaunting pagkain o hindi pagkain ng masustansiya.

Nagaganap ito kapag ang katawan ng tao ay hindi nakakukuha nang sapat na sustansiyang kinakailangan nito upang makaligtas sa mga sakit at mabuhay nang malusog. Sinasabing ang isang tao na napakahinang kumain o maliit lamang na porsiyento kung kumain ay maituturing na **malnourished**.

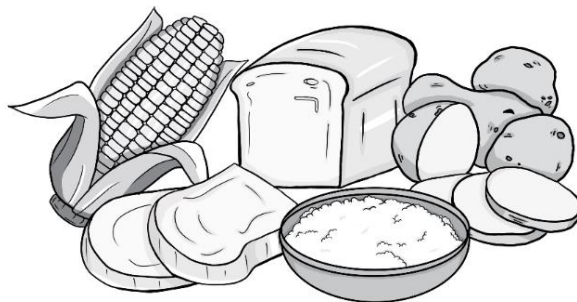
Karaniwan, ang mga malnourish na tao ay walang sapat na kalorya sa kanilang pagkain o kumakain ng pagkain na kulang sa kailangang protina, bitamina o mineral.



Ang larawang ito ay halimbawa ng isang malnourished na bata.

Ang sustansiyang kailangan ng katawan ay makukuha sa iba't ibang uri ng pagkain. Ang lahat ng tao ay nangangailangan ng pare-parehong sustansiya ngunit sa magkaibang dami ayon sa edad, laki ng katawan at aktibidad.

Narito ang mga sustansiya na makukuha mo sa iba't ibang uri ng pagkain:



- **Go foods** –(Carbohydrates)

Tagapagbigay ng lakas. Ito ang pangunahing pinagkukunan ng lakas ng ating katawan.



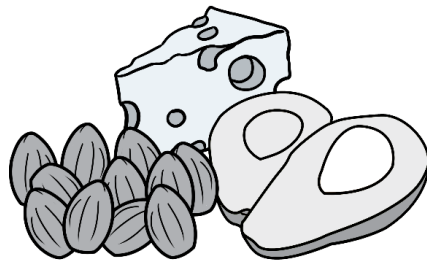
- **Grow foods** –(Protein)

Tagapagbuo ng katawan. Pinapalakas ang resistensiya ng katawan sa impeksyon at nagbibigay lakas sa kalamnan.



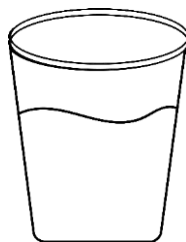
- **Glow foods** – (Vitamins / Mineral)

Tagapag-saayos ng takbo ng katawan. Tinutulungan nito ang wastong galaw ng katawan sa pamamagitan ng pagsasaayos sa pagtunaw at pamamahagi ng pagkain sa iba't ibang bahagi ng katawan.



- **Fats (Taba)**

Mahalaga para sa pag-unlad ng utak at nervous system. Mahalagang bahagi rin ito ng isang malusog na diet.



- **Tubig**

Nakatutulong sa pagtunaw ng ating mga kinain, sirkulasyon ng dugo sa katawan at pagpapanatili ng temperatura ng katawan.

Karaniwang Uri ng Malnutrisyon

- Protein-Energy Malnutrition (PEM) - Ito ay tumutukoy sa kakulangan sa enerhiya dahil sa hindi sapat ang **macronutrients** na kaniyang natatanggap tulad ng protein, carbohydrates, fats at tubig.
- Micronutrient Malnutrition - Ito ay tumutukoy sa kakulangan sa magagamit na kinakailangang sustansiya tulad ng bitamina at mineral na kailangan ng katawan sa kaunting dami. Ang kakulangan sa **micronutrient** ay nagbubunga ng maraming sakit at humahadlang sa normal na gawain ng katawan.

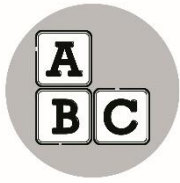
Mga Sintomas ng Malnutrisyon

Ito ay ilan sa mga sintomas ng malnutrisyon:

- 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.

Mga Epekto ng Malnutrisyon sa ating Katawan

- matamlay at nanghihina
- sakitin at madaling nagkakaimpeksiyon
- nakakaapekto sa pagpapaunlad ng utak at kakayahan sa intelektwal



Pagyamanin

Isulat sa sagutang papel ang mga salitang may kinalaman sa malnutrisyon na nasa Loop a Word.

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

1. Ito ang tawag sa taong walang sapat na sustansiya ang katawan, mababa ang timbang at laging matamlay at sakitin.
2. Ito ay nakatutulong sa pagtunaw ng ating mga kinain. Masarap itong inumin.
3. Ito ay isang uri ng malnutrisyon na tumutukoy sa kakulangan ng enerhiya dahil sa hindi sapat ang macronutrients na kanyang natatanggap sa katawan.
4. Ito ay isang uri ng malnutrisyon na tumutukoy sa kakulangan sa magagamit na kinakailangang sustansiya tulad ng bitamina at mineral na kailangan ng katawan sa kaunting dami.
5. Ito ay isang uri ng sustansiya na nagbibigay lakas sa ating katawan.



Isaisip

Isulat sa sagutang papel ang **tama** kung ito ay dapat mong gawin upang makaiwas sa malnutrisyon at **mali** kung hindi.

- _____ 1. Kumain ng tamang uri ng mga pagkain at sapat na dami upang magkaroon ng sapat na nutrisyon ang katawan.
- _____ 2. Palaging uminom ng softdrinks upang magkaroon ng sapat na sustansiya ang katawan.
- _____ 3. Umiwas sa mga junk food at chichirya upang mas maging malusog ang katawan.
- _____ 4. Ang wastong pagkain o nutrisyon ay nagdudulot ng maayos na kalusugan.
- _____ 5. Kumain ng maraming-marami upang tumaba at lumaki ang katawan ng mabilis.



Isagawa

Gumuhit ng isang larawan sa malinis na papel tungkol sa slogan na "**Gutom at malnutrisyon, sama-sama nating wakasan!**" Gawin itong makulay at malinis.



Tayahin

Basahing mabuti ang mga tanong. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

_____ 1. Si Abby ay isang payat na bata. Palagi siyang matamlay at inaantok sa klase. Minsan lang siyang pumapasok dahil siya ay sakiting bata. Ano ang nararanasan ni Abby sa kaniyang katawan?

- a. lagnat
- b. Malnutrisyon
- c. sakit ng tiyan
- d. pagod

_____ 2. Bilang isang bata, paano mo maiiwasan ang pagiging malnourished?

- a. kumain ng **junk food**, kendi at **soft drinks** araw-araw
- b. kumain ng sapat at masustansiyang pagkain
- c. kumain lang ng mga gustong pagkain
- d. kumain ng wala sa oras

_____ 3. Alin sa mga sumusunod ang sintomas ng malnutrisyon?

- a. kakulangan ng gana o interes sa pagkain o inumin
- b. malusog at malakas
- c. aktibo sa klase
- d. masigla

_____ 4. Si Dan ang pinakamaliit sa kanilang magkakapatid. Siya ay may mababang timbang at madaling mapagod. Ano ang dapat kainin ni Dan upang siya ay maging malusog na bata?

- a. masustansiyang pagkain
- b. softdrinks at burger
- c. kendi at tsokolate
- d. chichirya

_____5. Ano ang naidudulot ng masustansiyang pagkain sa ating katawan?

- a. nagkakasakit agad ang katawan
- b. madaling manghina ang katawan
- c. mabilis ang paglusog at paglaki ng katawan
- d. wala sa mga nabanggit

Aralin

2

Kumain nang Sapat Lamang!

Ang pagpili ng sapat na pagkain base sa **food pyramid guide** ay isang paraan upang malabanan ang malnutrisyon. Ang mga bata ay nararapat na kumain ng mga masusustansiyang pagkain. Pinakamaraming kainin ang mayaman sa carbohydrates, maraming prutas at gulay, katamtamang dami ng pagkaing mayaman sa protina at kaunting pagkain ng mga mantikain o malangis at matatamis na pagkain. Ang batang kumain nang sapat lamang ay makakaiwas sa malnutrisyon, manumbalik ang sigla at tiwala sa sarili.



Balikan

Balikan nating muli ang natutuhan mo sa unang aralin. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

1. Ang _____ ay ang nagiging kondisyon ng katawan kapag hindi ito nakatatanggap ng wastong dami ng sustansiya mula sa pagkain.
 - a. Nutrisyon
 - b. Malnutrisyon
 - c. Overnutrition
 - d. Undernutrition

2. Ito ang tagapagbuo ng katawan. Pinapalakas ang resistensiya ng katawan sa impeksyon at nagbibigay lakas sa kalamnan.
- a. Carbohydrates
 - b. Protein
 - c. Fats
 - d. Oils
3. Ang _____ ay tumutukoy sa kakulangan sa enerhiya dahil sa hindi sapat ang macronutrients na kaniyang natatanggap tulad ng protein, carbohydrates, fats at tubig.
- a. Protein-Energy Malnutrition
 - b. Malnutrisyon
 - c. Undernutrition
 - d. Micronutrient Malnutrition
4. Ito ay tumutukoy sa kakulangan sa magagamit na kinakailangang sustansiya tulad ng bitamina at mineral na kailangan ng katawan sa kaunting dami.
- a. Protein-Energy Malnutrition
 - b. Malnutrisyon
 - c. Undernutrition
 - d. Micronutrient Malnutrition
5. Ang _____ ay nakatutulong sa pagtunaw ng ating mga kinain, sirkulasyon ng dugo sa katawan at pagpapanatili ng temperatura ng katawan.
- a. tubig
 - b. softdrinks
 - c. asin
 - d. juice



Tuklasin

Basahin ang tula at isulat sa sagutang papel ang titik ng tamang sagot sa sumusunod na tanong.

Ang Pagbabago

Bata, bata ano ang iyong ginawa?
Dati rati'y ika'y payat at kawawa.
Nakita ko'y, pagbabago sa katawa'y nakakamangha,
Wastong pagkain ba ang may likha?
Magulang, namulat sa dati mong kondisyon,
Nang malaman nilang iyon pala'y malnutrisyon.
Sumunod sa gabay ng pagkaing ihahanda,
Naging masigla't sa sarili'y may tiwala.

1. Bakit sinabing dati ang bata ay kawawa?
 - a. Siya ay kawawa sapagkat siya ay payat.
 - b. Siya ay kawawa sapagkat sapat ang kaniyang kinakain.
 - c. Siya ay kawawa sapagkat siya ay malusog.
 - d. Siya ay kawawa sapagkat siya ay masigla.
2. Sa iyong palagay, nalabanan ba ng bata ang kaniyang kondisyon kaya nasabing siya ay payat?
 - a. Oo, dahil marami ang kaniyang kinain tulad ng junkfoods at kendi.
 - b. Oo, dahil kumain siya nang sapat at masustansiyang pagkain
 - c. Hindi, dahil ayaw niya.
 - d. Hindi, dahil hindi siya kumakain nang sapat na masustansiyang pagkain tulad ng gulay, prutas, mga pagkaing mayaman sa protina.

3. Nang malaman ng kaniyang magulang na tinamaan siya ng malnutrisyon, ano ang kanilang ginawa?
 - a. Pumunta sila sa albularyo dahil pinaniniwalaan nilang ito ay makakagamot sa kaniyang kondisyon.
 - b. Pinakain nila ng ice cream, junkfoods, burger at spaghetti.
 - c. Pinakain nila ng sapat na kanin, pansit, isda, gulay at prutas ang bata.
 - d. Lahat ng mga nabanggit.

4. Paano nagbago ang bata nang sinunod ang gabay sa paghahanda ng pakain?
 - a. Nadagdagan ang kaniyang timbang at naging masigla, aktibo at nagkaroon siya ng tiwala sa sarili.
 - b. Palagi siyang nasa loob ng kanilang bahay dahil nahihiya siyang makihalubilo sa ibang bata.
 - c. Hindi siya nakikipaglaro sa ibang bata dahil matamlay siya.
 - d. Lahat ng mga nabanggit.

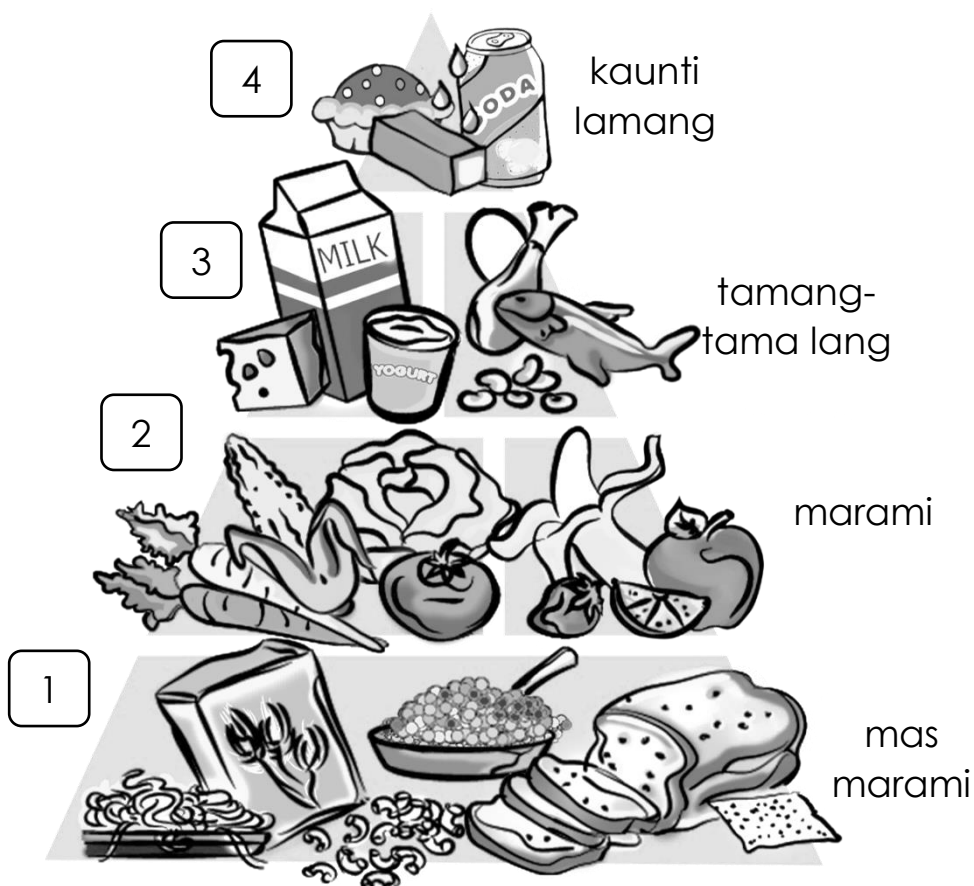
5. Sa iyong palagay, paano mo malabanan ang malnutrisyon kung ikaw ang nasa sitwasyon niya?
 - a. Kakainin ko ang mga gusto kong pagkain upang malabanan ang malnutrisyon.
 - b. Kakain ako nang sapat at masusustansiyang pagkain upang malabanan ang malnutrisyon.
 - c. Upang malabanan ang malnutrisyon, kakain ako ng mga pagkaing mayaman lamang sa carbohydrates.
 - d. Kakain lamang ako ng mga matatamis na pagkain upang malabanan ang malnutrisyon.



Suriin

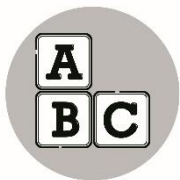
Ang **food pyramid** ay isang modelo na nilikha at dinisenyo na maging gabay sa paghahanda ng sapat na dami ng masustansiyang pagkain. Nilikha ito upang magkaroon ng malusog na pangangatawan ang isang bata at madaling malabanan ang anomang uri ng malnutrisyon.

Pag-aralan ang food pyramid guide. Pinapakita rito kung gaano kadami ang nararapat na ihanda upang maging sapat ang kakainin ng isang batang katulad mo.



Level 1: Carbohydrates	Pagkaing nagbibigay ng lakas sa katawan.
Level 2: Bitamina at Mineral	Pagkaing tagapagsaayos ng takbo ng katawan.
Level 3: Protina	Pagkaing tagapagbuo ng katawan.
Level 4: Fats and Oils	Pagkaing tumutulong sa pagdaloy ng ilang mga bitamina sa buong katawan.

Ang pagkain ng mga pagkaing mayaman sa carbohydrates, protina, taba, bitamina, at mineral ay may kaukulang sapat na dami. Sa pamamagitan nito ay tiyak na malabanan ang malnutrisyon. Kapag kakaunti at kulang sa sustansiya ang kakainin hahantong ito sa undernutrisyon. Ang pagkain naman ng sobrang-sobra ay hahantong sa overnutrition. Kaya kinakailangang sapat ang dami sa paghahanda ng kakainin upang malabanan at malayo sa anumang uri ng malnutrisyon ang mga batang katulad mo.



Pagyamanin

Basahin ang sumusunod na pahayag. Lagyan ng tsek (✓) ang pahayag na nagsasaad na malalabanan ang anumang uri ng malnutrisyon.

1. Iwasan ang pagkain ng may sapat na nutrisyon.
2. Ang balance diet ay panatilihin.
3. Ang palagiang pagkain ng matatamis ay nakabubuti sa ating katawan.
4. Nararapat na may prutas sa hapag-kainan.
5. Kumain nang sapat na dami ng pagkain upang maging aktibo at manumbalik ang tiwala sa sarili.



Isaisip

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

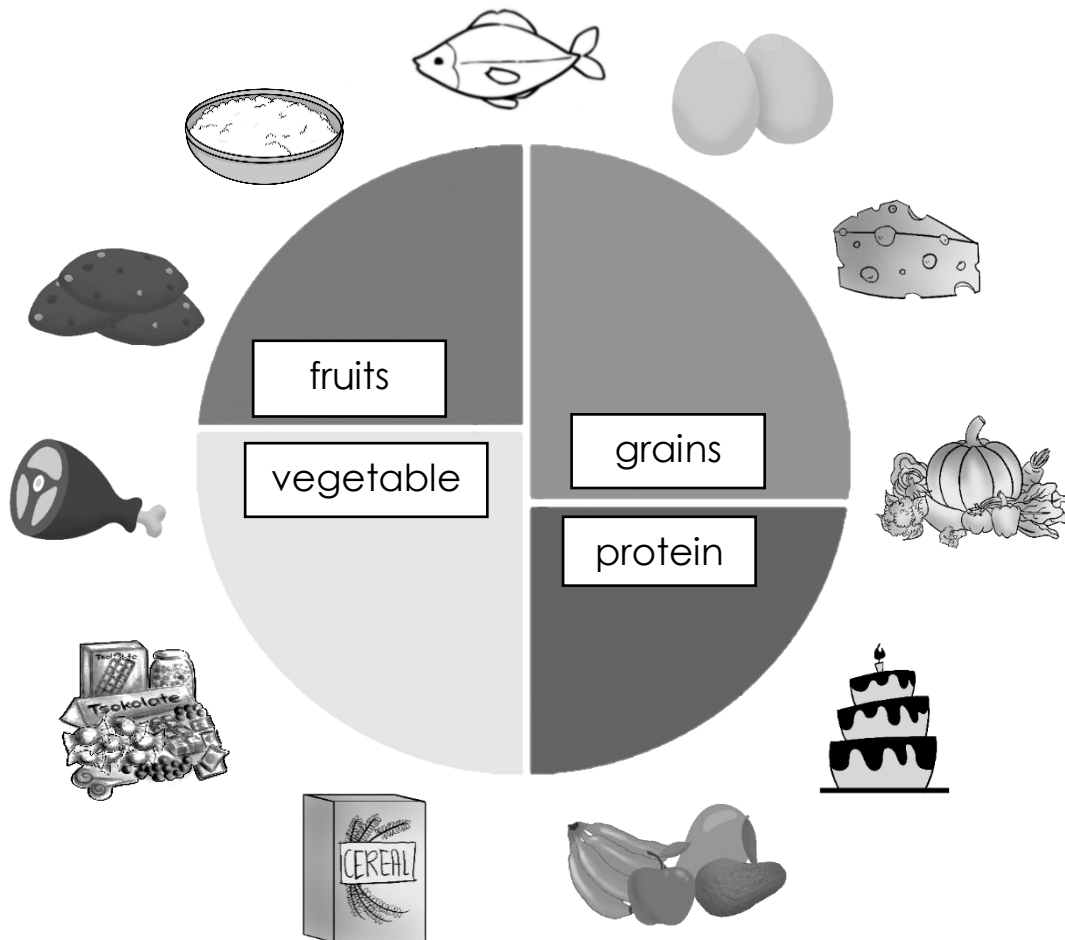
malnutrisyon	kaunti
malabanan	protina
carbohydrates	Tamang-tama

1. Ang pagsunod sa Food Pyramid Guide ay isang paraan upang _____ ang malnutrisyon.
2. Ang pagkaing mayaman sa _____ ay nagbibigay lakas sa ating katawan.
3. _____ lamang ang dapat kainin ng mga pagkaing mayaman sa protina.
4. Kinakailangan _____ lamang ang kainin sa mga pagkaing mayaman sa “fats at oils” upang maiwasan ang overnutrition.
5. Malabanan ang _____ kung ikaw ay kumain nang sapat.



Isagawa

Gamit ang mga larawan, gumawa ng sariling paghahanda ng pagkain sa iyong plato. Iguhit sa malinis na papel ang mga larawang nasa ibaba ayon sa sapat na pagkaing nararapat para sa iyo.





Tayahin

Gawain A. Isulat sa sagutang papel ang salitang **Tama** kung ang ipinapahayag ay tama, at **Mali** naman kung hindi.

- _____ 1. Ang pagkain ng sobrang dami ay nakakatulong na maging malusog ang pangangatawan.
- _____ 2. Malayo sa sakit ang batang sapat sa sustansiya ang kinakain.
- _____ 3. Malusog ang pangangatawan ng bata kapag nalabanan ang malnutrisyon.
- _____ 4. Hihinto ang pagtaas ng bata kapag kulang sa sustansiya ang kaniyang kinakain.
- _____ 5. Nagiging aktibo at nagkakaroon ng tiwala sa sarili ang mga bata kapag sila ay kumakain nang sapat.
- _____ 6. Malayo sa mga sakit ang mga bata kapag nalabanan ang anumang uri ng malnutrisyon.

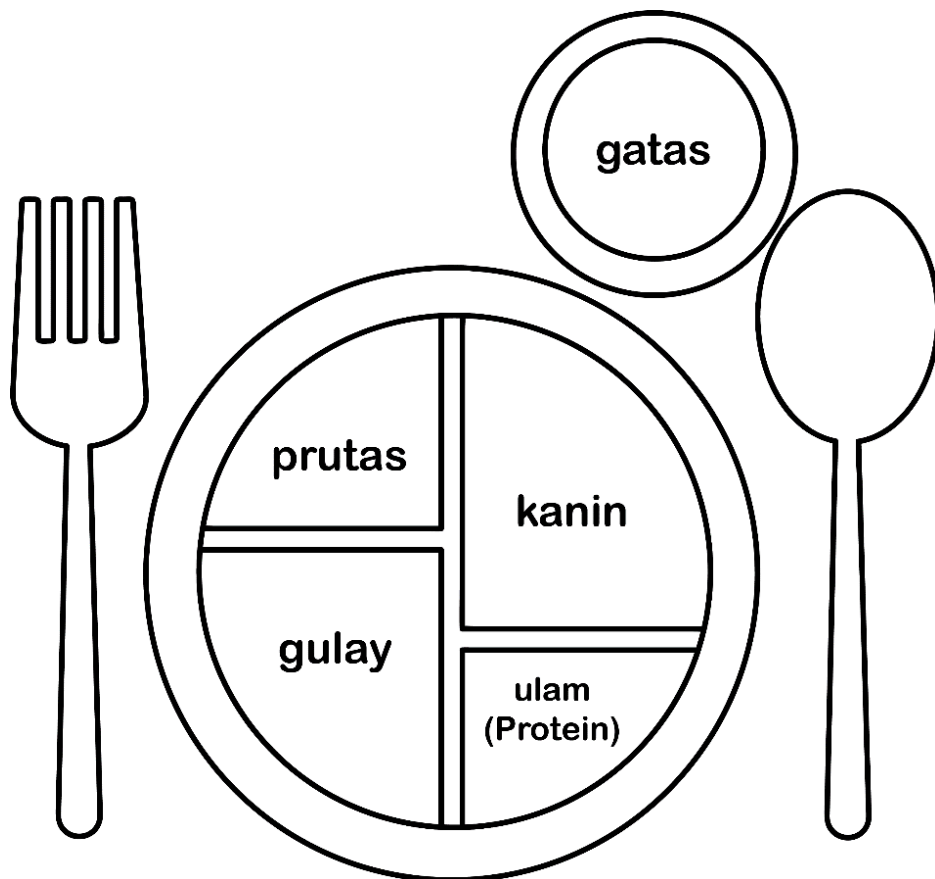
Gawain B. Sagutin ang katanungan. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel. (4 puntos)

Paano mo malalabanan ang iba't ibang uri ng malnutrisyon?



Karagdagang Gawain

Gawain A. Si Ben ay isang malnourish na bata. Tulungan natin siyang lumusog at sumigla. Gumawa ng masustansiyang **meal plan** para sa agahan ni Ben. Maaari kang gumupit ng mga larawan sa lumang magazine o dyaryo. Idikit ito sa malinis na papel.



Gawain B. Tingnan ang dalawang bata, ano-ano ang dapat nilang gawin upang malabanan ang malnutrisyon?

A



B



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

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

Pagyamain

- malnourish
- tubig
- protein-energy
- micronutrient
- carbohydrates

Tayahin

- B
- B
- A
- A
- C

Isaisip

- Tama
- Mali
- Tama
- Tama
- Mali

Balikin

- prutas
- gulay
- kanin
- ilog
- isda

Tukasin

- /
- X
- /
- /
- X

Subukin

- C
- D
- A
- E
- B

Aralin 2

Karagdagang Gawain

A. Maaring iba - iba ang
sagot

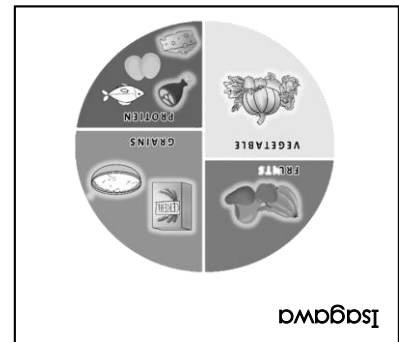
B. Maaring iba - iba ang
sagot

Tayahin

A

- Mali
- Tama
- Tama
- Tama
- Tama
- Tama

B. Maaring iba - iba ang
sagot



Isaisip

- Malabanan
- Carbohydrates
- Tamang-tama
- Kaunti
- malnutrisyon

Pagyamain

- /
- /
- /
- /
- /

Balikin

- b
- b
- a
- d
- a

Tukasin

- A
- B
- C
- A
- B

Sanggunian

WIKIPEDIA. "Malnutrisyon" Last modified February 24, 2021.
<https://tl.wikipedia.org/wiki/Malnutrisyon>.

SCRIBD. "Ang Malnutrisyon ay Nagaganap Kapag ang Katawan"
Last modified March 01, 2010.
<https://www.scribd.com/doc/27641031/Ang-Malnutrisyon-Ay-Nagaganap-Kapag-Ang-Katawan>.

David, Minerva C., Cristo, Rizaldy R., Nuesca, Aiden, Quinto, Jennifer E., Ramos, Gezyl G., Sabadlab, Emerson O.
Music, Art, Physical Education and Health Kagamitan ng Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya. Pasig City Philippines: Department of Education, 2014.

youtube.com. "Ano ang Malnutrisyon" Last modified May 11, 2020.
<https://www.youtube.com/watch?v=Mcs1J8q60N0>.

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