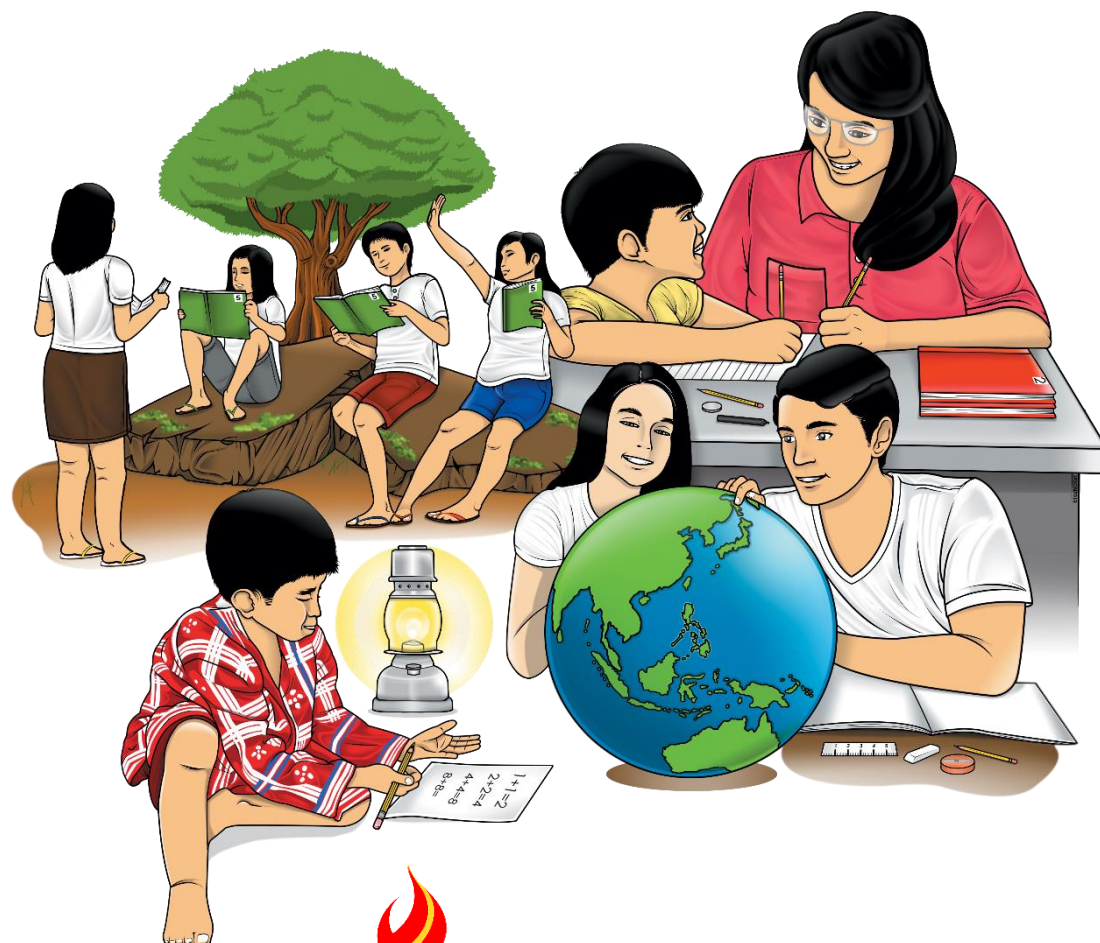


Health

Unang Markahan – Modyul 4: Are you Undereating?



**Health – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 4: Are You Undereating?
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.

Editor: Pedro C. Tiongson, Jr.

Tagasuri: Marciano G. Canillas, Arcel W. Gacasan, Althea S. Llameg,
Rosemarie C. Payno, Eusebia Y. Salvacion, Cee Jae Q. Darunday

Tagaguhit: Laurel K. Roa

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo	Reynaldo M. Guillena
Mary Jeanne B. Aldeguer	Alma C. Cifra
Analiza C. Almazan	Aris B. Juanillo
Ma. Cielo D. Estrada	Fortunato B. Sagayno
Jeselyn B. dela Cuesta	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 4:
Are you Undereating?

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

Magandang Araw sa iyo! Hinahangad kong marami kang matututuhan sa modyul na ito.

Sa modyul na ito, malalaman mo ang mga dahilan at panganib, at mga palatandaan o sintomas kung ang isang tao ay undereating (**H3N-Icd-13**).

Maaaring napag-aralan mo na ang modyul na may pamagat na “Kumain ng Sapat Lang”. Dito natututuhan natin ang tamang mga pagkain at nutrisyon bilang pangunahing pangangailangan. Naipaliwanag sa modyul na ito na napakaimportante ng pagkain sa buhay ng tao at sa ating kalusugan. Malaking bagay ang wastong pagkain sa ating kalusugan. Hindi importanteng kumain tayo ng mamahaling pagkain lalo na iyong mga **imported**. Ang mahalaga ay mga pagkaing nagtataglay ng **nutrients**, tulad ng gulay, prutas, gatas at tubig. Ang pag-eehersisyo rin ay nakatutulong sa pag-iwas sa sakit.

Ang pagkain ng wasto ay ang ating pundasyon para sa malusog na pangangatawan. Ang hindi tamang pagkain ay nagdudulot ng panghihina ng ating **immune system**. Ang masusustansyang pagkain ang pinanggagalingan ng ating malakas na pangangatawan. Ito ay kailangan upang makaya ng ating katawan ang mga bagay-bagay na dapat isagawa, at mapanatili ang tamang timbang.



Subukin

Bago pag-aralan ang modyul, gawin muna ang sumusunod na mga pagsasanay upang malaman kung ano-ano ang alam mo tungkol sa paksa.

Isulat sa kwarderno o sagutang papel ang mga tamang sagot. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon.

bitamina A	balanseng pagkain	hugasan	Go Foods
baking soda	sustansiya	patatas	bitamina C

1. Ang sustansiyang kailangan ng ating katawan upang lumaking malusog at malakas ay _____.
2. Ang _____ ay sustansiya na tumutulong sa paglaki at pagsasaayos ng mga nasirang tisyu.
3. Sa isang _____ pagkain ay magkakasama ang tatlong grupo ng pagkain.
4. Ang mga pagkaing magbibigay ng lakas tulad ng tinapay at halamang-ugat ay _____.
5. Isang halimbawa ng mineral ay _____.
6. Ang mga bitaminang natutunaw sa tubig ay ang lahat ng bitamina B at _____.
7. Ang **carbohydrates** ay maaaring makuha sa _____.

8. Ang bitaminang kailangan para magkaroon ng matibay na buto, malinaw na mata at makinis na balat ay _____.
9. Ang mga gulay ay dapat munang _____ bago hiwain o balatan.
10. Iwasang gumamit ng _____ sa pagluluto ng gulay. Tinatanggal nito ang bitamina ng gulay.

Nasagutan mo ba ang lahat nang tama? Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, magaling! Nangangahulugan ito na marami ka ng alam tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang magbalik-aral. Maaari ring matuto ka pa ng ibang bagay.

Kung mababa ang iyong nakuha, huwag kang mag-alala. Ibig sabihin lamang na para sa iyo ang modyul na ito. Matutulungan ka nitong maunawaan ang mga mahahalagang konseptong maari mong gamitin sa araw-araw. Kung masusi mong pag-aaralan ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa lahat ng tanong sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

Aralin

1

Are you Undereating?

Ang tamang nutrisyon ay mahalaga para sa ating kalusugan. Ang aralin na ito ay makatutulong upang maunawaan mo ang kahalagahan ng pagkain nang 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 ng tama at mabuhay nang tama.

Habang ang labis na katabaan at mga kaugnay na mga kondisyon ay tumataas, ang mga panganib ng **undereating** ay medyo hindi napapansin. Ang pagkakasunud-sunod ng **undereating** ay maaaring magkaroon ng masamang epekto sa kalusugan at kagalingan ng isang tao.



Balikan

Maaaring napag-aralan mo na ang modyul na may pamagat na ***Good or Bad Nutrition?*** Dito natututuhan natin ang tamang nutrisyon bilang pangunahing pangangailangan.

Naipaliwanag sa modyul na ito na napakaimportante ng pagkain sa buhay ng tao at sa ating kalusugan. Malaking bagay ang wastong pagkain sa ating kalusugan. Hindi importanteng kumain tayo ng mamahaling pagkain lalo na iyong mga **imported**.

Ang mahalaga ay mga pagkaing nagtataglay ng sustansiya, tulad ng gulay, prutas, gatas at tubig. Ang pag-eehersisyo rin ay nakatutulong sa pag-iwas sa sakit.



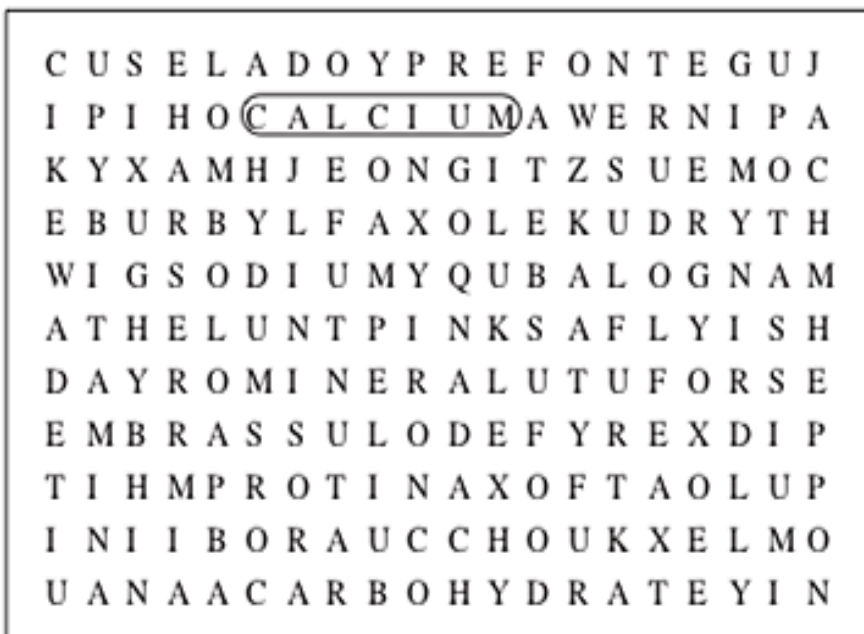
Mga Tala para sa Guro

Ang pagkain ng wasto ay pundasyon para sa malusog na pangangatawan. Ang hindi tamang pagkain ay nagdudulot ng panghihina ng ating immune system. Ang masusustansyang pagkain ang pinanggagalingan ng ating malakas na pangangatawan. Ito ay kailangan upang makaya ng ating katawan ang mga bagay bagay na dapat isagawa, at mapanatili ang tamang timbang.



Tuklasin

Ang labindalawang mahahalagang sustansya ay nakasulat sa magkakahalang titik sa ibaba. Ang mga salita ay nakasulat nang pahalang o pababa. Hanapin ang mga salita at isulat sa sagutang papel. Ang una ay ginawa upang gabayan ka.



Nahanap mo ba ang mga salitang ito?

calcium	Food	protina	carbohydrate
iron	sodium	energy	mineral
sulfur	Fat	potassium	bitamina

Naging madali ba para sa iyo ang pagsagot ng **puzzle**? Kung gayon, magaling! Kung hindi naman ay, huwag mag-alala! Ang mahalaga ay nalaman mo ang ibig sabihin ng mga salitang ito. Marami pa tayong matututuhan tungkol sa mga ito.



Suriin

Sa modyul na *Are you Undereating?* malalaman mo ang limang pangunahing sustansya. Ito ay ipapaliwanag sa ibaba.

Carbohydrates ang pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng katawan.

Ang **protina** ang tinatawag na **building blocks** ng katawan. Kailangan sila sa pagsasaayos ng mga nasirang tisyu ng katawan.

Fats at oils ang pinong pinanggagalingan ng lakas. Kailangan ang mga ito upang maging malusog.

Bitamina ang kailangan sa paglaki at kalusugan. Bawat bitamina ay may kanya kanyang papel na ginagampanan sa katawan.

Mineral ang inorganikong sustansya na may iba't ibang tungkulin sa katawan.

Ang mga nutrisyon na kailangan ng ating katawan ay naiuri ayon sa dami na kinakailangan ng ating katawan.

Ang protina, **carbohydrate** at taba ay tinatawag na **macronutrients** dahil ang ating katawan ay nangangailangan ng malaking halaga sa kanila upang matiyak ang normal na paglaki at pag-unlad at upang ayusin ang proseso ng katawan

PROTINA

(Tagapag-buo ng Katawan)



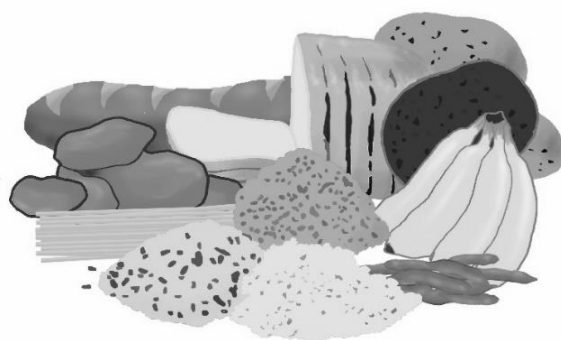
Ang protina ay isa sa mga **macronutrients** o pangunahing sustansya na kailangan ng katawan nang malakihang dami upang mabuhay. Ito ay kinakailangan sa pag-buo at pagkumpuni sa himaymay ng katawan, pagbuo ng utak at iba pang mga bahagi ng katawan upang ang mga ito ay manatiling nasa mabuting kalagayan.

Ang protina ang tinatawag na **building blocks** ng ating katawan. kailangan sa paglaki. Ito ay kailangan sa paglaki at pagsasaayos ng mga sirang tisyu ng katawan. Sila ay bahagi ng bawat **cell** sa ating katawan tulad ng ating balat, buhok, kuko, at buto. Ito ay mahalagang **raw material** kung saan ang ating katawan ay lumilikha ng sustansya para tunawin ang pagkaing ating kinakain.

Ang karne at iba pang **dairy products** ay pangunahing pananggagalingan ng protina. Ang wastong pagkunsumo ng naturang produkto sa araw-araw ay makapagbibigay ng sapat na protina.

CARBOHYDRATES

(Tagapag-bigay lakas ng Katawan)



Lahat ng ating kinakain ay mayaman sa **carbohydrates**. Ang carbohydrates ay pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng ating katawan. Mahalaga ang lakas na nakukuha natin mula sa carbohydrates upang magawa natin ang maraming bagay. Ang kanin, harina, mais, patatas at lamang ugat ay pangkaraniwan sa carbohydrates. Ang mga pagkaing mayaman sa carbohydrates ay pangunahing pinanggagalingan din ng protina.

VITAMINS AND MINERALS



Sa kabilang banda, ang mga bitamina, mineral at **trace elements** (kabilang ang tubig) ay tinatawag na mga **micronutrients** dahil ang ating katawan ay nangangailangan ng maliit na halaga upang ang mga ito ay gumana. Ang kakulangan sa **macronutrients** at **micronutrients** ay may nakapipinsala sa ating kalusugan.

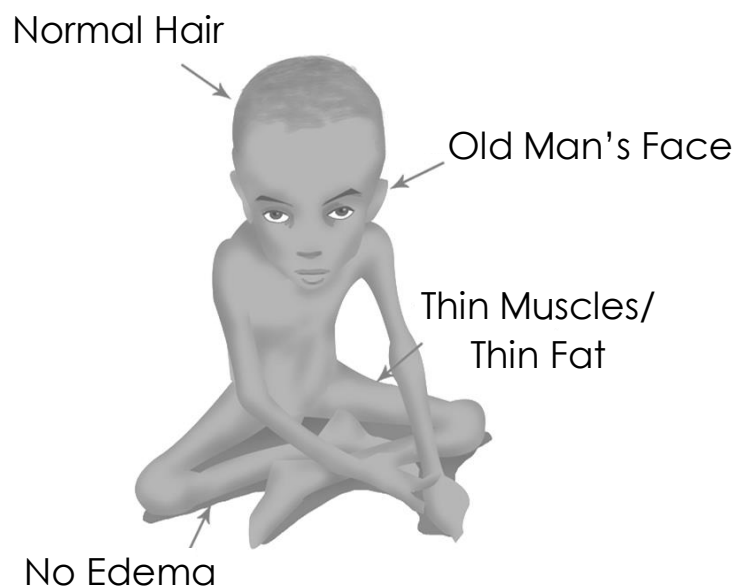
Ang katawan ay nangangailangan ng iba't ibang bitamina at mineral na mahalaga para sa malusog na pangangatawan.

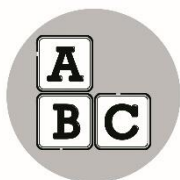
Ang mga bitamina at mineral na ito ay madalas na tinutukoy bilang mga **micronutrients**. Hindi ito natural na ginawa sa katawan, kaya kailangan mong makuha ang mga ito mula sa iyong diyeta.

Sintomas ng Malnutrisyon:

- **Overweight / Underweight**
- Walang ganang kumain
- Mukhang mahina at madaling mapagod
- Hindi makatulog nang mabuti
- Pamumutla
- May mga singaw sa mga sulok ng labi

Ang larawan sa ibaba ay bunga ng kakulangan sa **calorie** o di-sapat na pagkain. Halos buto't balat na lamang, tuyong- tuyo at kulubot ang balat.





Pagyamanin

Alam mo ba kung ano ang **carbohydrates**? Ang carbohydrates ay ang pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng katawan. Alin sa mga nasa larawan ang mayaman sa carbohydrates? Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Isaisip

Ang sustansiya ay mahalagang bahagi ng pang-araw-araw nating buhay. Sila ay tumutulong para mapanatili ang ating kalusugan at kabilang din sila sa iba't ibang proseso para sa patuloy na pagkilos ng ating katawan.

Maraming uri ng sustansiya. Sa araling ito naipaliwanag ang limang mahahalagang sustansiya: **carbohydrates**, protina, **fats** at **oils**, bitamina, at mineral. Ipinakikita sa ibaba ang buod ng mahahalagang sustansiya.

Mineral	Pangunahing Gawain	Kadalasang Pinagkukunan
Protina	<ul style="list-style-type: none"> • Kailangan sa paglaki at pagsasaayos ng tisyu. • Tumutulong sa pagdebelop ng buto, ngipin at buhok. 	karne, isda manok, gatas, itlog, beans, peas, mani, tinapay, at butil
Carbohydrates	<ul style="list-style-type: none"> • Nagbibigay lakas sa pang-araw-araw na gawain. 	kanin, wheat, mais, patatas, kamote
Fats at oil	<ul style="list-style-type: none"> • Gumaganap na pinanggagalingan ng lakas. • Ginagawa na ang bitamina ay magamit ng katawan. 	karne, langis ng gulay, abokado at dairy products.
Bitamina	<ul style="list-style-type: none"> • Sumasama sa ilang sustansiya upang bigyan tayo ng lakas (ang bawat isang bitamina ay may papel na ginagampanan). 	karne, gulay, prutas, protina at dairy products
Mineral	<ul style="list-style-type: none"> • Tumutulong sa mahahalagang proseso sa katawan. • Kabilang sa structural development at paggawa ng lakas. 	karne, manok, isda, gulay, prutas, dairy products

Mahalagang isama ang masusustansiyang pagkain sa ating hapag kainan. Kailangan ding isaalang-alang ang pagkain sa wastong dami, sapagkat ang anomang kakulangan o kalabisan ng mga sustansiya ay maaaring maging sanhi ng mga sakit.

Ating subukin ang iyong bagong kaalaman. Punan ng tamang sagot ang patlang sa sumusunod na pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ang _____ ang tumutulong upang mapanatiling malusog at masigla ang ating katawan.
2. Kailangan nating kumain ng mga pagkaing mayaman sa _____ upang mas tumibay ang ating mga buto at ngipin.
3. Ang mga pagkaing pinagkukunan ng **carbohydrates** ay ang _____, _____, _____, at _____.
4. Tumutulong din ang protina sa pagpapalaki at pagsasaayos ng _____ ng ating katawan.
5. Ang _____ ang nagbibigay lakas upang magampanan natin ang mga pang araw-araw na gawain.

Ipagpatuloy ang pagbabasa upang marami pang malaman tungkol sa araling ito.



Isagawa

Napag-usapan na natin ang tungkol sa **carbohydrates**, protina, **fats** at **oil**, at bitamina. Mayroon pang isang mahalagang sustansyang kailangan ng ating katawan. Ang mineral ay isang mahalagang sustansyang kailangan ng ating katawan upang mapanatili itong maluso.

Ano ang mga mineral? Bakit mahalaga ito sa ating pagkain? Ano-anong pagkain ang mayaman sa mineral? Isulat ang iyong mga ideya sa sagutang papel.



Tayahin

Basahin ang pangungusap at isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Ito ay taglay ng mga pagkain na kinakailangan upang mapanatiling malusog ang katawan.
- a. gamot
 - b. sustansya
 - c. pagkain
 - d. aditiba
- _____ 2. Ito ang idinadagdag sa pagkain upang mapanatiling sariwa.
- a. balanseng pagkain
 - b. **junk foods**
 - c. **instant** na pagkain
 - d. pampreserba
- _____ 3. Alin sa mga sumusunod na kumbinasyon ng pagkain ang masustansya?
- a. **hamburger** at **fries**
 - b. lolipop at kendi
 - c. sorbetes at keyk
 - d. lumpiang shanghai at kanin
- _____ 4. Alin sa mga sumusunod na sustansya ang pangunahing pinanggagalingan ng lakas?
- a. bitamina
 - b. mineral
 - c. carbohydrates
 - d. protina

- _____ 5. Ano ang pangunahing gawain ng protina?
- a. lunasan o isaayos ang mga nasirang tisyu ng katawan
 - b. magpanatili ng temperature ng katawan
 - c. magbigay lakas
 - d. tumulong sa pamumuo ng dugo

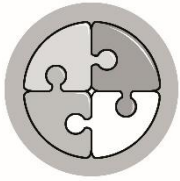
Aralin

2

Panganib ng Undereating

Marami sa ating mga Pilipino ang naniniwala kung gaano kahalaga ang pagkain ng tama at epekto ng **undereating** sa ating kalusugan ngunit naiintindihan nga ba talaga natin ang ibig nitong sabihin? Masasabi mo ba sa sarili mo na “malusog ako, makakaya kong gawin ang kahit ano” o kaya naman ay “masaya ako sa pangangatawan ko.” ang wastong nutrisyon ay ang tanging paraan upang ang mga ito ay ating makamtan.

Ang wastong pagkain ng tama at sapat na uri ng pagkain upang makakuha ng sustansya ang ating katawan mulang sa mga ito. Ang sustansyang makukuha ay siyang gagamitin ng ating katawan upang tayo ay maging malusog, malayo sa sakit, na sa tamang timbang, at higit sa lahat nabubuhay ng masaya at masagana.



Balikan

Iguhit ang ☹️ kung ito ay dulot ng masustansing pagkain. Iguhit naman ang 😊 kung ito ang dulot ng hindi gaanong masustansiyang pagkain.

- 1. Pagtangkad
- 2. Palaging Nagkakasakit
- 3. Sobrang timbang ng bata
- 4. Makinis na balat
- 5. Bulok na ngipin at mabahong hinihinga



Tuklasin

Tingnan ang sumusunod na larawan. Tukuyin kung alin dito ang mga pagkaing pampalusog. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



junk food



tubig



gulay



itlog



keyk



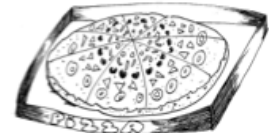
sopas



isda



kape



pizza



prutas



soda



hotdog



Surin

Ang pagiging payat ay maaring maging dahilan upang ang isang tao ay maging sakitin at madaling namamatay ito ay dahil sa pagbagsak ng depensa ng kanyang katawan laban sa mga mikrobyong nagdadala ng sakit. Kung ang tao ay kumakain ng sapat para sa kanyang taas at edad, siya ay magiging malusog, malayo sa sakit, at magkakaroon ng kompiyansa sa sarili na siyang magpapagaan ng kanyang buhay.

Ang kakulangan sa bitamina ay may malaking epekto sa ating panlabas na anyo, ang taong hindi nakakakuha ng sapat na bitamina A ay maaring mabulag at magkaroon ng komplikasyon sa kanyang balat. Ito ay ilan lamang sa komplikasyon dahil sa kakulangan ng bitamina A na isa ring resulta ng malnutrisyon o kaya ay ang hindi pagkain ng sapat.

Ang kakulangan naman sa mineral tulad ng **iodine** ay siyang sanhi ng paglaki ng “thyroid gland” sa leeg na tinatawag na **goiter**. Ang kakulangan naman sa mineral na **Iron** o yero ang siyang dahilan ng paghina ng katawan, pamumutla at kakulangan ng hangin sa katawan. Ang mga mineral ay may

kanya kanyang trabaho sa loob ng katawan kaya dapat nating makuha ang tamang dami sa pamamagitan ng pagkain ng tama at sapat.

Kung ang kakulangan sa pagkain ay nakakasama sa katawan, ang pagkain naman ng sobra ay hindi rin nakakabuti. Ang pagiging mataba ay ang madalas na dahilan kaya nagkakadyabetes, altapresyon, at kung anu-anong komplikasyon sa isang tao kaya dapat ring iwasan. Ito ang epekto ng hindi pagkain ng tama, hindi pagsunod sa wastong nutrisyon, o kaya ay ang pagkain ng sobra sobra sa kinakailangan ng katawan.

Upang ang mga ito ay maiwasan, kinakailangan nating kumain ng tama at sapat nang makuha lahat ng kinakailangang sustansya, kumain ng prutas at gulay tatlo hangang limang beses sa isang araw upang maiwasan ang mga sakit sa bituka, uminom ng gatas para tumibay ang ating mga buto, at mag ehersisyo tatlongpung minuto araw-araw para maging malakas at masigla ang ating pangangatawan. Ito ay ilan lamang sa mga bagay na kailangan nating malaman tungkol sa wastong nutrisyon, mga simpleng bagay na kahit gaano ka simple ay palaging nalilimutan.

Kung ang lahat ng tao ay may alam tungkol sa wastong nutrisyon at ito ay ginagamit sa pang araw-araw na buhay lahat tayo ay magiging malusog at masigla. Ayon sa sekulo ng nutrisyon at pag unlad kapag ang bata ay malnoris, ito ay magiging dahilan ng kanyang pagbagsak sa kahirapan. Kung lahat ng tao ay malusog, ang sekulo ay magiging baliktad, ang batang malusog ay makakapasok sa paaralan, matututo ng maraming aral, kapag siya ay makapagtapos ay makakita ng magandang trabaho, kapag may magandang trabaho siya ay makakabili ng sapat na pagkain, kapag sapat ang pagkain siya ang magkakaroon ng mga malulusog na anak, at kapag mas lalong umikot ang sekulo ay siyang pag-ulad ng bansa.



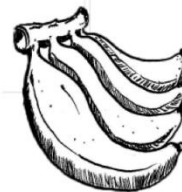
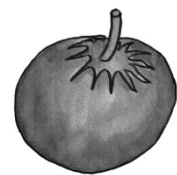
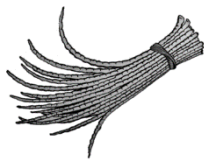
Pagyamanin

Awitin ang kantang “Bahay Kubo” at isulat sa sagutang papel ang iyong sagot sa sumusunod na gawain.

Bahay kubo, kahit munti
Ang halaman doon, ay sari-sari
Sinkamas at talong, sigarilyas at mani
Sitaw, bataw, patani.

Kundol, patola, upo't kalabasa
At saka mayroon pang labanos, mustasa
Sibuyas, kamatis, bawang at luya
Sa paligid-ligid ay puno ng linga.

Ikahon ang pagkaing halaman na nabanggit sa kanta.
Bilugan ang pagkaing mula sa mga hayop.





Isaisip

Alam naman nating lahat, na anumang kulang at sobra ay hindi na maganda. Maaari itong magdulot ng kapahamakan o panganib sa atin. Kaya dapat nating tandaan ang wastong nutrisyon ay hindi lamang nakakaapekto sa ating sariling kalusugan, ito ay nakakaapekto rin sa kalusugan ng isang bata kagaya mo at iyong buong pamilya.

Ang wastong nutrisyon ay kinakailangan rin upang tayo ay makapagtrabaho ng maayos at nakakapag-isip ng tama para sa ikabubuti ng lahat. Sa pamamagitan ng wastong nutrisyon tinutulungan natin hindi lamang ang ating mga sarili kundi ang buong bansa.

Bilang isang bata at mag-aaral, paano mo mapapanatiling malusog ang iyong sarili? Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Rubriks sa pagwawasto

	5 puntos	3 puntos	1 puntos
NILALAMAN	Ang nilalaman ay malinaw na naihayag at ang lahat ay may kaugnayan sa paksang tinatalakay.	Malinaw ang nilalaman subalit may mga bahagi na malabo at hindi masyadong naipahayag ng maayos.	Hindi malinaw at walang kaugnayan ang mga pahayag sa tinatalakay na paksa.
ORGANISASYON	Wasto ang mga salitang ginamit at maayos itong naisulat gamit ang wastong bantas at wastong pangungusap.	May mga iilang bahagi na hindi maayos na naisulat at may mga hindi wastong bantas ang ginamit sa paggawa ng bawat pangungusap sa pahayag.	Maraming bahagi na hindi maayos na naisulat at karamihan rin ay hindi wastong bantas ang ginamit sa paggawa ng bawat pangungusap sa pahayag.



Isagawa

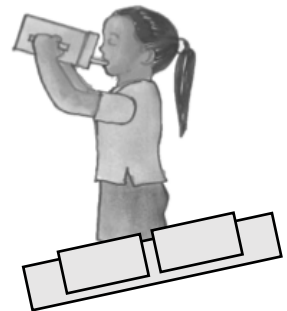
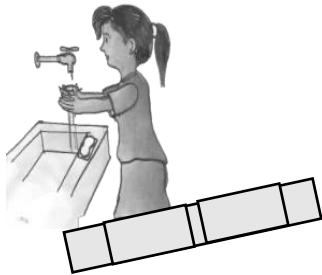
Ano kaya ang masarap kainin sa tanghalian? Pumili ng 4 na pagkain na gusto mo para sa tanghalian. Lagyan ng guhit papunta sa **Lunch box** o baunan.





Tayahin

Alin ang larawang nagpapakita ng magandang asal sa kalusugan? Lagyan ng tsek (✓). Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.





Karagdagang Gawain

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

- _____ 1. Ang batang malusog ay umiinom ng gatas araw-araw.
- _____ 2. Ang sustansyang kailangan ng katawan ay makukuha sa junk food.
- _____ 3. Ang **carbohydrate** ay pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng ating katawan.
- _____ 4. Kumain ng pagkaing mayaman sa bitamina at mineral.
- _____ 5. Uminom ng walong basong tubig araw-araw.
- _____ 6. Ang mga nutrisyon na kailangan ng ating katawan ay hindi naiuri ayon sa dami na kinakailangan ng ating katawan.
- _____ 7. Ang maayos na kalusugan ng tao ay nababatay sa wastong pagkain o nutrisyon.
- _____ 8. Ang ating katawan ay nangangailangan ng balanseng pagkain upang manatiling malusog at malakas.
- _____ 9. Ang **carbohydrate** ang tinatawag na “building blocks ng ating katawan.
- _____ 10. Ang bitamina at mineral ay madalas na tinutukoy bilang mga **micronutrients** ng ating katawan.



Susi sa Pagwawasto

Karagdagan Gawain

1. Tama
2. Mali
3. Tama
4. Tama
5. Tama
6. Mali
7. Tama
8. Tama
9. Mali
10. Tama

Tayahin

Isagawa

Pagymanin

Mga pakain nga kahon

Mga pagkain na bilogan

Suriin

Baliknan

1. Happy face
2. Sad face
3. Sad face
4. Happy face
5. Sad face

Pagymanin

Lahat ng pagkain sa larawan ay mayaman sa

Tayahin

1. b
2. d
3. d
4. c
5. a

Isaisip

1. sustansiya
2. protina
3. kanin, wheat, patatas, mais o kamote (in any order)
4. tisyu
5. carbohydrates

Suriin

Subukin

1. sustansiya
2. protina
3. balanseng pagkain
4. Go Foods
5. calcium
6. bitamina C
7. patatas
8. bitamina A
9. hugasan
10. baking soda

Sanggunian

Due North Marketing: (1999). *Nutrients*.

<http://www.linksnorth.com/nutrition/nutrients.html>.

November 06,2020, date accessed.

Medical Health Guide. (n.d.). *Ampalaya Herbal Medicine, Health Benefits, Side Effects*. Retrieved May 12, 2019, from

<http://www.medicalhealthguide.com/articles/ampalaya.htm>.

Nutrition Health Reports. (2000). *Minerals*

<http://www.nutritionalhealthreports.com/minerals.html>.

November 12, 2019, date accessed.

Ong, W. (2017, June 5). *Top 10 healthy fruits*. Retrieved February 15, 2019, from <https://www.philstar.com/lifestyle/health-and-family/2017/06/05/1707008/top-10-healthy-fruits>.

The Doctor's Medical Library. (2000). *A Short History of Vitamins*.

http://www.medical-library.nets/sites/history_of_vitamins.html.

October 22, 2019, date accessed.

Ware, M. (2018, August 22). Bok choy: *Benefits, nutrition, diet, vs spinach, and risks*. Retrieved July 26, 2019, from

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/280948.php>.

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