

# Health

## Unang Markahan – Modyul 4: Tamang Uri ng Pagkain



**Health – Ikalawang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 4: Tamang Uri ng Pagkain  
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**

<b>Manunulat:</b>	May Bernadeth R. Cuzon
<b>Editor:</b>	Amelia F. Bulaong
<b>Tagasuri:</b>	Jocelyn DR. Canlas, Neil Omar B. Gamos
<b>Tagaguhit:</b>	Mary Rose G. Ga
<b>Tagalapat:</b>	Melissa M. Santiago
<b>Tagapamahala:</b>	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 4:  
Tamang Uri ng Pagkain

## 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 naghanda ng mga gawaing makatutulong upang matutunan ng mga mag-aaral ang pagpili ng tamang uri at dami ng pagkaing nararapat kainin.

Maipakita ang kakayahan sa pagpili ng tamang uri ng pagkain batay sa mga pamantayan. (H2N-Iij-10)



## *Subukin*

**Panuto:** Gumuhit ng limang masustansyang pagkain na iyong maiisip at kulayan ang mga ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



## ***Balikan***

Ang nutrisyong kailangan ng ating katawan ay nakukuha sa ating pagkain. Lahat tayo ay pare-parehong nangangailangan ng nutrisyon o sustansya ngunit nagkakaiba lamang sa dami na nakabatay sa ating edad, laki ng pangangatawan, at mga gawain. Siguraduhin na balanseng pagkain ang ipinapasok natin sa ating katawan upang manatiling malusog. Maaring gamitin ang piramide ng pagkain o ang pinggang pinoy sapagkat ang mga ito ay representasyon ng tamang proporsyon ng grupo ng pagkain mula sa *Go, Grow* at *Glow foods*.



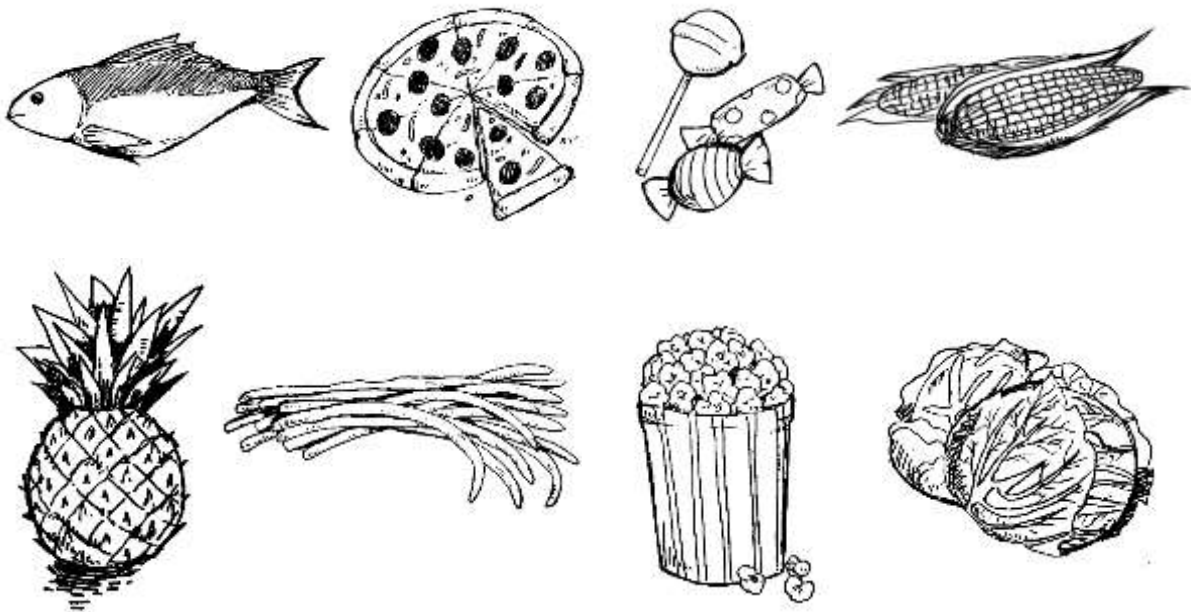
### ***Mga Tala para sa Guro***

Sa modyul na ito nararapat na matutunan ng mga mag-aaral ang tamang uri ng pagkain na nararapat kainin.



## *Tuklasin*

**Panuto:** Isulat ang pangalan ng pagkain sa tamang hanay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Masustansya	Hindi Masustansya

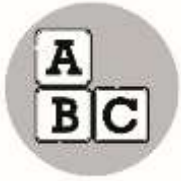


## *Suriin*

Ang susi sa pagiging malakas, malusog, at matalas na isip ay nasa pagkaing ating kinakain. Narito ang ilan sa dapat tandaan sa pagpili ng tamang uri ng pagkain.

- Kumain ng pagkaing mayaman sa *carbohydrates* tulad ng tinapay at kanin.
- Kumain ng mga gulay at prutas sapagkat ito ay mayaman sa bitamina at mineral.
- Kumain din ng mga pagkaing mayaman sa protina tulad ng isda at karne.
- Iwasan ang pagkain ng may mga artipisyal na pampalasa.
- Iwasan ang mga maaalat at sobrang matatamis na pagkain.



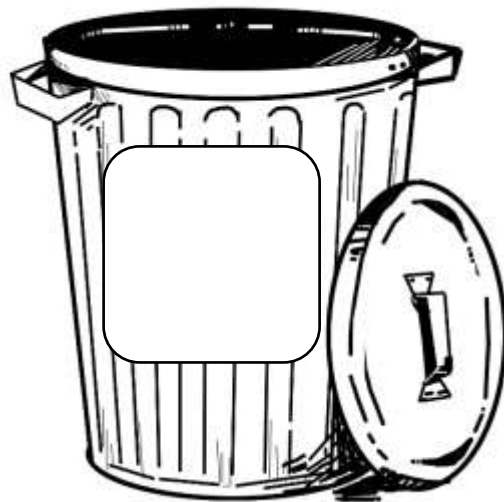
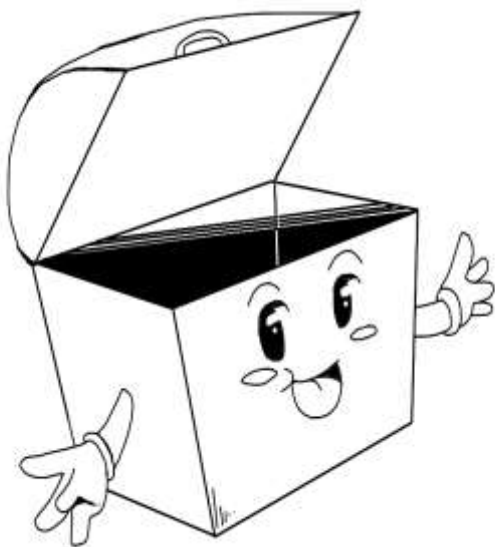


## Pagyamanin

### Gawain 1

**Panuto:** Gayahin at iguhit sa iyong kuwaderno ang larawan ng baunan at basurahan pagkatapos ay isulat sa loob ng baunan ng mga masustansyang pagkain at isulat naman sa loob ng basurahan ang hindi masustansyang pagkain.

bayabas	<i>ice cream</i>	<i>junk food</i>	kanin	kendi
hotdog	manok	saging	<i>softdrinks</i>	
tinapay				



## Gawain 2

**Panuto:** Isulat sa iyong kuwaderno ang salitang **Tama** kung tama ang pahayag at isulat naman ang **Mali** kung hindi wasto ang pahayag.

- \_\_\_\_\_ 1. Si Nena ay humingi ng pera sa kaniyang ina upang bumili ng sitsirya sa tindahan.
- \_\_\_\_\_ 2. Sumama si Jose sa pamimili sapagkat nais niyang bumili ng mga prutas.
- \_\_\_\_\_ 3. Kinausap ni Anita ang kanyang bunsong kapatid tungkol sa pagkain ng sobrang kendi na ito ay makakasama sa kanyang ngipin.
- \_\_\_\_\_ 4. Tinatapon ni Anton ang mga baon niyang gulay sa tanghalian sapagkat ito ay hindi nya gusto.
- \_\_\_\_\_ 5. Ibinabahagi ni Amy ang kanyang baong prutas sa kanyang mga kaklase tuwing reses.



### *Isaisip*

**Panuto:** Piliin sa kahon ang angkop na sagot sa patlang. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

dami

uri

sustansiya

gabay

Sa pagpili ng pagkain pumili ng tamang \_\_\_\_\_ na nagtataglay ng \_\_\_\_\_ ng kinakailangan ng ating katawan.



## *Isagawa*

**Panuto:** Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Pumili ng isang gulay , prutas o hayop na iyong nais.
2. Iguhit ito bilang *superhero* at pangalanan ito.
3. Kulayan ito nang maayos.
4. Ipaliwanag kung ano ang gagawin ng iyong *superhero* upang makatulong sa pag papalaganap ng tamang pagkain.

Halimbawa:

Pangalan: _____	Paliwanag:
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



## *Tayahin*

**Panuto:** Isulat ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang pangunahing uri ng pagkain na may malaking bahagi sa diyeta ng isang batang tulad mo?
  - A. Prutas at gulay
  - B. Mga butil
  - C. Isda at karne
2. Anong pagkain ang kailangan natin araw- araw?
  - A. kaunting gulay at prutas
  - B. kaunting butil
  - C. lahat ng uri maliban sa masyadong matamis, Maalat, at mamantikang pagkain.
3. Ano ang iyong dapat piliin?
  - A. Sariwang pagkain
  - B. *Junkfood*
  - C. *Processed Food*
4. Ano ang mas mainam mong inumin?
  - A. *Softdrinks*
  - B. Samalamig
  - C. Tubig
5. Alin ang tamang preparasyon sa pagkain?
  - A. Maghugas lamang ng kamay bago kumain
  - B. Maghugas lamang ng kamay pagkatapos kumain
  - C. Maghugas ng kamay bago at pagkatapos kumain.



## *Karagdagang Gawain*

**Panuto:** Kopyahin at sagutan ito sa iyong kuwaderno.

### **Aking Pangako!**

Ako si \_\_\_\_\_, mag-aaral sa ikalawang baitang ay nangangako na mula ngayon ay kakain na ng mga masusustansyang pagkain, iinom na palagi ng tubig, iiwas na sa mga masyadong matamis, maalat, at mamantikang pagkain at pananatilihing malinis at malusog ang aking pangangatawan. Ang lahat ng ito'y aking ipinapangako sa aking sarili at sa aking magulang na sina \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

---

Lagda ng Mag-aaral

---

Lagda ng Magulang



## Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin Guro ang magwawasto</p> <p><b>Tukasin</b> Masutansyang pagkain</p> <p>1. Isda 2. Mais 3. Repolyo 4. Sitaw 5. Pinya</p> <p>Hindi masustansyang pagkain</p> <p>1. Pizza 2. Kendi 3. Popcorn</p>	<p><b>Pagymanin</b> Gawain 1</p> <p>BAUNAN</p> <p>1. Saging 2. Kanin 3. Manok 4. Tinapay 5. Bayabas</p> <p>BASURAHAN</p> <p>1. Kendi 2. Ice cream 3. Junk food 4. Hotdog 5. Softdrink</p> <p><b>Gawain 2</b></p> <p>1. mali 2. tama 3. tama 4. tama 5. mali</p>	<p><b>Isaisip</b> Uri Sustansya</p> <p><b>Isagawa</b> Guro ang magwawasto</p> <p><b>Tayahin</b> 1. B 2. C 3. A 4. C 5. C</p> <p><b>Karagdang Gawain</b> Guro ang magwawasto</p>
--	---	---

## *Sanggunian*

Castillo, Jillianne E. "This Is What Your Plate Should Look Like During Meals." SmartParenting.com.ph. Smart Parenting, October 26, 2016.

<https://www.smartparenting.com.ph/health/your-health/pinggang-pinoy-plate-meal-visual-guide-a1162-20161026>.

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

"Learning Materials." Facebook. Accessed May 16, 2020.

<https://www.facebook.com/movies.materialsfor.kids/posts/>.

"Powering the Active Lifestyle Community." Multisport Philippines, June 15, 2020.

<https://www.multisport.ph/>.

"Pinggang Pinoy." FNRI Website. Accessed May 14, 2020.

<https://fnri.dost.gov.ph/index.php/tools-and-standard/pinggang-pinoy>.

**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)