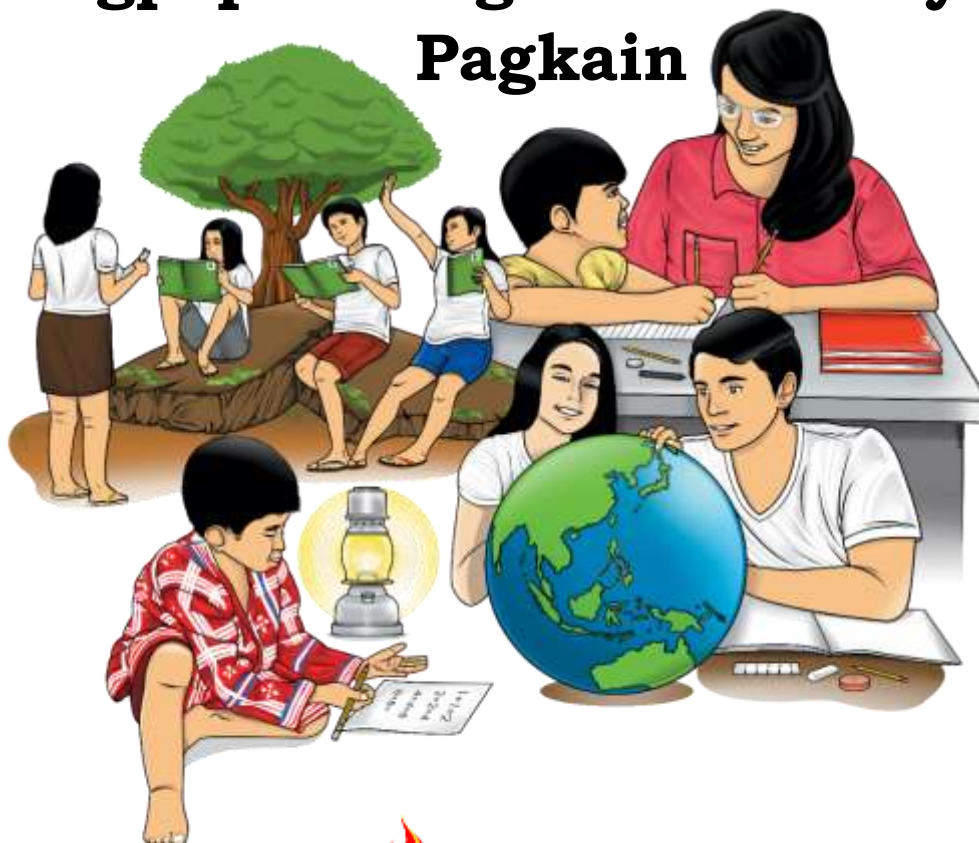


Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang

Alternative Delivery Mode

Home Economics – Modyul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang 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. Gayunpaman, 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: Elvira G. Dapiton

Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito

Tagasuri: Annie Vir D. Tariao, Luzviminda A. Ortega

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahog, Palo, Leyte

Telefax: 053 323 3156

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 - Home Economics** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador o dalubhasa mula sa pambuliko at pamribadong institusyon upang gabayan ka, gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto ng mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras o panahon. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay inihanda upang magamit ito ng mag-aaral sa kanilang tahanan sa panahong sila ay wala sa paaralan. Ang pagbibigay ng modyul na ito ay dapat alinsunod sa mga araling nakabatay sa Curriculum Guide ng Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 (Home Economics).

Ang bawat gawain ay dapat suriing mabuti kapag natapos na ng mag-aaral ang modyul na ito bago ipagpatuloy ang pag-aaral at pagsagot sa susunod na modyul ng aralin.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gagamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Pagpaplano ng Masustansiyang Pagkain.**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutunan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot ng may 100%, maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiuugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o mga gawaing susukat sa iyong kaalaman sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa mga pangyayari sa tunay na buhay.

**Tayahin**

Ito ay gawaing naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutunang kompetensi.

**Karagdagang Gawain**

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutunang aralin.

**Susi sa Pagwawasto**

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutan ang *Subukin* bago dumako sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Panatilihin ang katapatan sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago dumako sa iba pang pagsasanay.
6. Ibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutan o maisakatuparan ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga Gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makabuluhang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnyan na mga kompetensi. Kaya mo ito!



Alamin

Ang pagkain ay ang pinakamahalagang kailangan ng tao. Dito nanggagaling ang enerhiya at lakas na kinakailangan ng katawan upang magampanan nang maayos ang pang-araw-araw na mga tungkulin.

Ang kaalaman sa pamamahala sa pagpapalano o pagbabalak ng pagkain para sa pamilya ay kailangan dahil dito nakasalalay ang kalusugan ng pamilya.

Sa modyul na ito inaasahang...

Layunin:

Naisasagawa ang pagpapalano at pagluluto ng masustansiyang pagkain (almusal, tanghalian, hapunan) ayon sa badyet ng pamilya.

1. Nakapagpapalano ng masusustansiyang pagkain para sa agahan, pananghalian at hapunan ayon sa badyet ng pamilya.
2. Nakagagawa ng menu para sa agahan, pananghalian at hapunan na sinusunod ang menu pattern.
3. Nasusuri ang sustansiyang makukuha sa pinaplanong menu para sa agahan, pananghalian, at hapunan.



Subukin

Alam mo ba ang mga pagkaing ito? Saang pangkat kaya ito nabibilang?

Panuto: Pangkatin ang mga pangalan ng pagkain sa ibaba ayon sa tatlong pangkat. Gawin ito sa iyong kwaderno.

isda	pinya	tinapay
ampalaya	kanin	kalabasa
manok	kangkong	manga
itlog	monggo	kamoteng kahoy
gatas	kamote	asukal

Pangkat Go	Pangkat Grow	Pangkat Glow



Mga Tala para sa Mag-aaral

Iwasto ang iyong sagot batay sa Susi sa Pagwawasto sa Subukin na nasa hulihan ng modyul na ito. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay nakakuha ng iskor mula (50-99%), kinakailangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

Aralin

1

Pagpaplano ng Masustansiyang Pagkain

Gaano karami ang nakukuha mong sustansiya sa pagkain araw-araw? Malaking bagay ang pagpili ng mga masusustansiyang pagkain na ihahain sa pamilya araw-araw. Maaaring makatulong ang araling ito sa pagpaplano ng pagkain para sa pamilya.



Balikan

Panuto: Iguhit ang trayanggulo ▲ kung ang mga sumusunod na pagkain ay mainam kainin sa agahan at hugis bilog ● kung hindi. Iguhit ito sa iyong kwaderno.

_____ 1. Daing na may kamatis

_____ 2. Kilawin na isda

_____ 3. Champorado

_____ 4. Ice cream

_____ 5. Hinog na papaya

_____ 6. Halo – Halo

_____ 7. Nilagang itlog

_____ 8. Bulalo

_____ 9. Pritong isda

_____ 10. Tinolang Manok



Tuklasin

Basahin ang talatang nasa ibaba at bigyang pansin ang mga ginawa ng nanay.

Kinagabihan, nagbabasa siya ng aklat tungkol sa paghahanda ng pagkain. Nabasa niya ang tungkol sa paggamit ng meal pattern at nagustuhan niya ito. Agad-agad na kumuha siya ng bolpen at papel at nagtala ng mga masustansiyang pagkain ayon sa kaniyang nabasa.

Tinitingnan niya ang kanyang badyet kung paano ito pagkakasyahin. Naglaan siya nang kaunting pera para sa matatamis at maaalat na pagkain. Kinabukasan, pumunta siya nang maaga sa palengke para makapamilya ng sariwa at masustansiyang pagkain.

1. Tungkol saan ang aklat na binabasa ni nanay?
2. Gaano kahalaga ang meal pattern para sa pagplaplano ng pagkain?
3. Ano-ano ang mga kabutihang naidudulot ng pagkain ng masustansiyang pagkain?



Suriin

Paano ba ang pagpaplano ng pagkain para sa pamilya?

Ang pagpaplano ng pagkain sa pamilya ay isang kasanayang dapat pag-aralan. Marami ang dapat isaalang-alang tulad ng bilang ng mga taong kakain, kalusugan o pangangailangan ng katawan, edad o gulang, badyet para sa pagkain at oras sa paghahanda. Magiging matagumpay ang pagpaplano kung isaisip rin ang mga sumusunod na salik.

Mga Salik sa Pagpaplano ng Masustansiyang Pagkain Para sa Pamilya

1. Alamin ang uri ng sustansiya na kailangan ng ating katawan. Gaya ng *fats, Carbohydrates, Protein, Vitamins and Minerals* ay mga mahahalagang sustansiya na kinakailangan ng ating katawan.
2. Isaalang-alang ang Tatlong Pangkat ng Pagkain: *Go Foods* – ito ay nagbibigay enerhiya sa katawan at may sustansiya tulad ng *fats* at *Carbohydrates*. *Grow Foods* – tumutulong ito sa paglaki. Idagdag pa ang mga pagkain na nagbibigay protina. *Glow Foods* – ito ay mga pagkain na pananggalang sa sakit at impeksyon, *Vitamins* at *Minerals*

ang sustansiya na dulot nito. Kailangang sa bawat kainan kompleto ang tatlong pangkat ng pagkain.

3. Gumawa ng Talaan ng Putahe (*Menu Pattern*) - dito makikita ang mga pagkain na dapat ihanda. Sa agahan, unang isusulat ang prutas bago ang pagkaing mayaman sa protina kasunod ang kanin at inumin. Sa pananghalian at hapunan ay nauuna ang pagkaing may sabaw, kasunod ang pagkaing mayaman sa protina, gulay, kanin, at prutas. Magagamit ito para sa paghahanda ng mga kagamitan sa pagluluto, tinitingnan kung napapanahon ba ang sangkap na kailangan sa pagluluto.
4. Pagsunod sa resipe - mahalaga ito upang masunod ang paraan sa pagluluto at tamang dami ng sangkap upang makuha ang inaasahang templa.
5. Kailangang tatlong beses maghanda ng pagkain: agahan - pinakamahalaga at hindi puwedeng ipagpaliban sa buong araw. Inihain ang agahan mula 5:00 hanggang 9:00 ng umaga, pananghalian- mula sa oras na 11:00 ng umaga hanggang 1:00 ng hapon at hapunan sa oras na 5:30 hanggang 10:00 ng gabi.

Tingnan ang halimbawa ng *Menu o Meal Pattern* sa isang araw.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
	prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumin	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas



Pagyamanin

May natutunan ka ba? Tingnan natin sa pamamagitan ng pagsagot sa sumusunod na gawain.

Gawain 1:

Basahin at suriin ang mga mahalagang salita sa ibaba. Gamitin ang diksyonaryo sa pagkuha ng kahulugan. Isulat ito sa kuwaderno.



Pagtatasa 1

Panuto: Punan ng tamang titik ang nasa bilang 1-5 upang mabuo ang mahahalagang salita na tinutukoy nito. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.

1. **b _ d _ et** - Nakalaang pera para sa paghahanda ng pagkain.
2. **t _ ngh _ lian** - Inihahain mula 11:00 ng umaga hanggang 1:00 ng hapon
3. **_ ga _ an** - Pinakamahalagang pagkain sa buong araw.
4. **p _ oti _ a** - Sustansiyang taglay sa mga pagkain na nasa Pangkat Grow.
5. **r e _ i p _** - Talaan ng mga sangkap at paraan sa pagluluto.

Gawain 2: Basahin at suriin ang mga kaisipan sa ibaba.

Pagtatasa 2

Panuto: Iguhit sa kuwaderno ang hugis puso  kung wasto ang kaisipan at hugis araw  kung hindi. Isulat ang iyong sagot kwaderno.

- _____ a. Iba-iba ang pangangailangan sa pagkain ng bawat miyembro ng mag-anak ayon sa gulang, kalusugan, kasarian, at uri ng gawaing ginagampanan.
- _____ b. Kailangan ng mag-anak ang malaking badyet para sa pagkain upang matugunan ang kanilang pangangailangan.
- _____ c. Ang agahan ay mahalaga bago magsimula sa maghapon paggawa.
- _____ d. Ang huwaran ng pagkain o meal pattern ay nagsasaad ng mga uri ng pagkaing dapat ihain sa agahan, tanghalian at hapunan.
- _____ e. Dapat higit na marami ang kinakain sa hapunan kaysa tanghalian.

Gawain 3: Suriin ang menu sa ibaba.

Pagtatasa 3

Panuto: Tiyaking tama ang pagkapangkat-pangkat sa mga pagkain para sa araw ng Lunes at ilagay ang mga ito sa tamang talaan. Isulat sa kwaderno ang inyong sagot.

- a. pinya
 pritong Itlog /daing
 ginisang kanin
 tsokolate
- b. spaghetti
 tinapay
 kanin
- c. ginataang monggo
 pritong isda
 kanin
 saging
 inumun
- d. nilagang baka
 adobong kangkong
 kanin
 pakwan
 inumun

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan

Magaling! Natapos mo rin ang mga pagtatasa.



Isaisip

May natutunan ka ba sa mga gawain?

Basahing mabuti ang talatang nasa ibaba. Punan ang patlang ng tamang sagot upang mabuo ang kaisipan ng talata.

Magiging matagumpay ang pagpapalano sa paghahanda ng pagkain sa agahan, pananghalian o hapunan kung ibabatay ito sa _____ng pagkain. Dito mo makikita kung kompleto ba ang sustansiya na makukuha mo sa mga pagkain na inihanda at ang mga uri ng pagkain sa bawat pangkat. Dapat, kompleto sa bawat kainan, may mga pagkain na nasa pangkat Go, Grow at Glow.

Ang _____ naman, ay isa ring batayan na mahalaga sa isang nagpaplanong maghanda ng pagkain para sa pamilya, dahil dito makikita ang sustansiya at ang dami ng pagkaing kinakailangan ng katawan. Makikita natin dito na kunting bahagi lang ang matatamis na pagkain kaysa mga pagkain mayaman sa protina.

Isaisip din natin ang paggamit ng _____ sa pagpapalano ng menu ay para maiwasan ang pag-uulit ng mga putahing inihanda at upang malaman kung anong mga sangkap ang maaaring bilhin, kung ito ay napapanahon ba o hindi. Dahil kung napapanahon ang mga sangkap na maaring gamitin ito ay may mataas na uri, sariwa at nakatitipid ng _____.

Maging matagumpay ang kasanayan sa pagpapalano sa paghahanda ng pagkain kung isaalang-alang rin ang sumusunod: dami o bilang ng taong kakain, gulang, _____ sa paghahanda, badyet at pangangailangan ng taong paghahandaan.



Isagawa

Panuto: Batay sa mga halimbawa ng mga gawain sa paggawa ng talaan ng mga putahi. Gumawa ng “meal plan o meal pattern” ayon sa gusto mo sa araw ng Sabado. Tingnan ang gabay na nasa unang bahagi ng kahon. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Biyernes	Prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumun	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas
Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Sabado			

Tala para sa Guro: Ang bahaging ito ay kusang iwawasto ng guro sa pamamagitan ng rubrics sa ibaba.

Rubrics sa Paggawa ng Meal Plan/Talaan ng Putahi

BATAYAN	PUNTOS		
	2	1	0
1. Ang talaan ng putahi o meal plan ay tama ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.			
2. Ang pagkaing inihanda ay masustansiya.			
3. Ang pagkaing inihanda sa agahan ay madaling gawin			

4. Ang pagkaing inihanda ay napapanahon at sariwa.			
5. Ang pagkaing inihanda ay naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.			

Tala para sa Mag-aaral:

Kung nakakuha kayo ng 6 anim -10 sampung puntos maaaring sagutin ang tayahin.

Kung nakakuha kayo ng 5 puntos pababa. Muling balikan kung paano ang paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern.



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- Ito ay sustansiyang tumutulong sa pagpapatubo at pagpapalaki ng mga buto at kalamnan.
 - Taba
 - bitamina C
 - protina
 - madadahong gulay
- Aling sustansiya ang makukuha sa mga pagkaing tulad ng kanin, tinapay, mais, patatas, at ubi na nagbibigay init ng katawan.
 - taba at langis
 - carbohydrate
 - bitamina
 - mineral
- Anong uri ng sustansiya ang makukuha sa mga prutas at gulay tulad ng suha, kamyas, bayabas, guyabano, malunggay at kangkong na nabibilang sa pangkat *glow* na may taglay na sustansiyang pananggalang sa sakit at impeksyon.
 - Protina
 - bitamina A
 - bitamina C
 - mineral

4. Sa pagpapalano at paghahanda ng pagkain, dapat isaalang-alang ang mga sumusunod na salik maliban sa isa, alin dito?
 - a. kasarian
 - b. gulang
 - c. oras sa paghahanda
 - d. ugali

5. Alin dito ang inihain mula 5:30 ng hapon hanggang 10:00 ng gabi?
 - a. agahan
 - b. hapunan
 - c. tanghalian
 - d. meryenda

6. Paano bilhin ang mga prutas at gulay na may mataas na kalidad at may mataas na uri?
 - a. napapanahon
 - b. laki
 - c. dami
 - d. presyo

7. Alin dito ang sinusunod upang matiyak ang dami at wasto ang sangkap na gagamitin sa pagluluto ng pagkain.
 - a. talaan ng paninda
 - b. resipe
 - c. meal plan
 - d. talaan ng putahe

8. Sa paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern, ano ang unang isinulat para sa agahan?
 - a. prutas
 - b. inumin
 - c. kanin
 - d. pagkaing mayaman sa protina

9. Sa anong pangkat ng pagkain nabibilang ang mga gulay at prutas?
 - a. Go
 - b. Glow
 - c. Grow
 - d. Fats

10. Alin dito ang hindi puwedeng ipagpaliban dahil sa mahabang oras na walang pagkain sa loob ng tiyan.
 - a. tanghalian
 - b. Meryenda
 - c. Hapunan
 - d. agahan



Karagdagang Gawain

Gawing muli ito sa bahay at itala sa kwaderno.

Panuto: Punan ang Talaan ng Putahe o Menu Pattern para sa isang lingo.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Lunes			
Martes			
Miyerkoles			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			
Linggo			



Susi sa Pagwawasto

<p>Balikan</p> <p>1. ▼ 6. ▼ 2. • 7. • 3. ▼ 8. ▼ 4. • 9. • 5. ▼ 10. ▼</p> <p>Tuklasin</p> <p>Malayang makapagbigay ng sagot ang mag-aaral.</p>	<p>Pagyamanin</p> <p>A. a. badyet b. tanghalian c. agahan d. protina e. resipe</p> <p>B. a. ▲ b. ☼ c. ▼ d. ▼ e. ☼</p> <p>Isaisip</p> <p>Tatlong pangkat Food Pyramid Meal Pattern badyet oras</p>	<p>Tayahin</p> <p>1.c 2.b 3.c 4.d 5.b 6.a 7.b 8.a 9. b 10. d</p>
---	---	--

Subukin

Pangkat Go	kanin	isda	ampalaya
	kamote	manok	pinya
	tinapay	ilog	kangkong
	kamoteng kahoy	gatas	kalabasa
	asukal	monggo	mangga
Pangkat Grow			
Pangkat Glow	ampalaya		

Sanggunian:

K to 12 Curriculum Guide 2016 – EPP5-HE (EPP5HE-0i-24)
Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan p.4-7,

MISOSA V:

Pangkalinisan at Pangkalusugan sa Pagdadalaga at Pagbibinata

T. G. in EPP 5

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.100-111

Masiglang Pamumuhay Para sa Kinabukasan 5

Masayang Paggawa Maunlad na Pamumuhay 5

Patnubay ng Guro sa EPP 4

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