

5



# **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5**

## **Home Economic– Modyul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto**



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Home Economics- Modyul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto  
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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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:** Kris Jasmin L. Doria

**Editor:** Teodora R. Santos, Christian Vincent M. Sala

**Tagasuri:** Imelda A. Amodia, Ritchel Marie B. Villamor, Gary B. Mosquito

**Tagalapat:** Julio A. Cañega

**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, Candahug, Palo, LEyte

Telefax: 053 323 3156

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

# **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5**

**Home Economics– Modyul 7:  
Pagpili ng mga Sangkap sa  
Pagluluto**

# Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Home Economics 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to 12 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 na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras/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 tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin 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 **Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto.**

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 pagkakataon 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 matutuhan 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 o ipagpaliban ang bahaging ito ng modyul.



**Balikan**

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay 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 mapatnubay at 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.

Naglalaman ito ng mga katanungan o mga gawaing nakasusukat sa mga kaalaman ng mag-aaral upang maproseso kung ano ang natutuhan mo mula sa aralin.



### **Isaisip**

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



### **Isagawa**

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



### **Tayahin**

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



### **Karagdagang Gawain**

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



### **Susi sa Pagwawasto**

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 sagutin ang *Subukin* bago lumipat 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 sagutin 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 rin 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 makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!



## ***Alamin***

Ang pagkaing pinagplanuhan at pinaghandaang mabuti ay magdudulot ng mga sustansyang kailangan ng katawan sa bawat kasapi ng mag-anak. Masustansya, mura, sariwa, masarap, sapat at angkop na pagkain ang dapat ihanda sa iba't ibang okasyon. Ang matalinong mamimili ay isinasaisip ng mabuti ang mga hakbang na isinasagawa bago mamili. Sa modyul na ito malalaman at maipapakita ang mga salik na dapat isaalang-alang sa pamimili ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto.

Inaasahan na sa Modyul na ito;

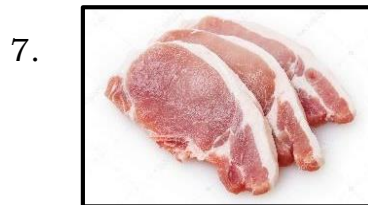
Naipakikita ang husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap (EPP5HE-0i-28-1)





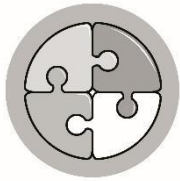
## Subukin

**Panuto:** Isulat ang (✓) kung ang larawan ng produkto ay nagpapakita ng katangian na dapat bilhin ng matalinong mamimili at (✗) naman kung hindi.



# **Pamamalengke ng mga Sangkap sa Pagluluto**

Mahalaga ang pagkakaroon ng kaalaman sa matalinong pamamalengke upang makapili ng mas mataas na uri ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto at upang makatipid sa oras, lakas, at pera. Sa araling ito, ang mga bata ay inaasahang matututunan ang pamamalengke ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto. Sa gayun, maisasaalang-alang ang mura, sariwa, at masustansiyang mga sangkap.



## ***Balikan***

Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Hanapin ang mga sangkap na ginagamit sa pagluluto ng sinigang na baboy o baka. Isulat ang pangalan ng mga ito sa iyong kwaderno.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



## ***Tuklasin***

Tingnan ang mga larawan na makikita sa ibaba. Sa anong lugar kadalasan makikita ang mga ito? Naranasan mo na bang pumunta sa mga ganitong lugar? Basahin ang kwento sa ibaba tungkol sa karanasan ng mag ina sa pamimili.



OK

### **Isang Araw sa Palengke**

Tuwing araw ng sabado, nasasabik si Sonya na gumising ng maaga dahil araw ito ng pamamalengke ng kanyang nanay Maria. Ito ang araw na sasama siya sa kanyang ina para bumili ng mga sangkap sa palengke. Napansin niya na ang unang ginawa ni nanay Maria ay ang paghahanda ng listahan na dapat bilhin. Habang siya'y naglilista isinasaalang-alang niya ang mga sangkap na nakikita sa kanilang paligid tulad ng tanglad o *lemon grass*, dahon ng sibuyas, kamatis, luya, talbos ng kamote, malunggay at iba pa upang makatipid sa badyet.

Naghanda na sina nanay Maria at Sonya para magtungo na sa palengke. Kaya kinuha na ni Sonya ang basket na lalagyan ng kanilang pinamili. Dahil maaga silang umalis ay maaga rin silang nakarating sa palengke. Una nilang pinuntahan ang tindahan ng itlog. Sa katunayan, mahilig kumain ng itlog ang isa sa kanyang mga anak

tuwing almusal. Piniling bilhin ni nanay Maria ang magaspang na itlog at mabigat ang laki.

Pagkatapos ay pumunta naman sila sa puwesto ng mga karne upang bumili ng karne ng manok. Maingat ang pagpili ni nanay Maria upang matiyak na sariwa ang kanyang biniling karne ng manok. Mahilig kumain ng gulay si Sonya kaya tuwang-tuwa siya ng malaman na ang susunod nilang pupuntahan ay ang pamilihan ng gulay. Minabuting pinili ni nanay Maria ang gulay na may matinkad na kulay at walang pasa-pasa. Sunod na binili ni nanay ay ang mga pagkaing araw-araw na ginagamit tulad ng bigas, asin, asukal at iba pa. Bumili siya nang maramihan upang makatipid.

Pagkatapos nilang mamili ng lahat ng kanilang kailangan ay dumaan muna sina Sonya sa plaza. Malaki ang natipid ni nanay Maria sa kanilang pamamalengke dahil hindi siya nahiyang tumawad sa tindahan na kanyang pinagbibilhan. Pagkatapos nilang mamasyal ay masayang umuwi sa bahay ang mag ina.

Sagutin:

1. Ano ang inihahanda ni Nanay Maria bago siya pumunta sa palengke para mamili?

---

---

2. Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa bakuran ng bahay nila Sonya na hindi na isinama sa listahan ng mga bibilhin sa palengke?

---

---

3. Ano ang mga palatandaan ng sariwang gulay na hinahanap ni Nanay Maria sa palengke?

---

---

4. Ano ang ginawa ni Nanay Maria upang siya ay makatipid sa kanyang badyet sa pamamalengke?

---

---

5. Ano-ano ang mga sangkap na pinamili nila Nanay Maria at Sonya para sa kanilang pang araw-araw na pangangailangan?

---

---



## ***Suriin***

### **Pamimili ng Iba't ibang Pagkain**

Malaki ang naitutulong ng kasanayan sa pamimili upang makatipid ng oras, pera, at lakas. Dapat alamin ang iba't ibang bahagi ng palengke upang hindi masayang ang oras sa paglilibot at paghanap ng lugar na pagbibilhan ng mga kailangan. Mas mabuting mamalengke ng maagang-maaga sapagkat kaunti pa lamang ang tao at higit na sariwa at maraming mapagpipiliang mga paninda.

### **Mga Dapat Tandaan Kapag Namamalengke**

1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
2. Magdala ng basket.
3. Mamamalengke ng maagang-maaga.
4. Bumili ng pagkaing napapanahon.
5. Tingnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
6. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw ginagamit tulad ng bigas, asin, atbp.
7. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
8. Tiyaking tama ang ibinayad at bilangin mabuti ang sukli.
9. Mahalagang malaman ang mga katangiang dapat hanapin sa anumang pagkaing bibilhin upang matiyak na ito ay sariwa at masustansiya.
10. Sabihin ang halaga ng ibinabayad, lalo na kung Malaki ito. Bilangin ang sukli sa harap ng nag-abot.

### **Mga Katangian ng Sariwang Pagkain**

#### ***Karne ng Baboy***



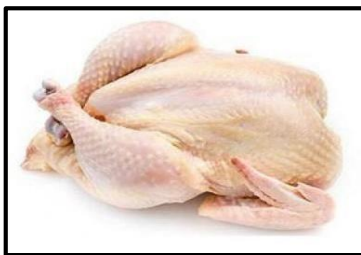
- Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito sa pamahalaan.
- Walang di-kanais-nais na amoy.
- Malambot kapag hinawakan ngunit bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.

### ***Karne ng Baka***



- Mamula mula ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito ng pamahalaan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

### ***Karne ng Manok***



- Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
- Walang maliliit na balahibong nakikita at tanggal na ang laman- loob, mga paa, at ulo.
- Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso.
- Malambot at nababaluktot ang buto sa pitso
- Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga.

### ***Isda***



- Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata.
- Mapupula ang hasang.
- Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
- Matatag ang laman at di-humihiwalay sa tinik; bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.
- Walang di-kanais-nais na amoy.

### ***Itlog - OK***



- Magaspang ang balat.
- Malinaw at naaaninag ang pula kapag itinapat sa liwanag.
- Mabigat para sa kanyang laki.



### ***Bigas***



- Buu-buo ang mga butil.
- Walang mga bato, palay, at kulisap na gumagapang.
- Tuyoy, mabugat, at malinis kung hahawakan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

### ***Gulay at Prutas***

- Walang mga pasa o bahaging malambot.

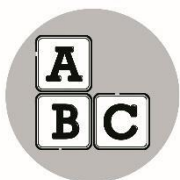


- Matingkad ang kulay.
- Malago at hindi lanta o nangungulubot ang mga dulo ng madahong gulay.
- Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat.
- Makintab ang balat at pantay ang pagkahinog ng mga prutas.

### ***Bungang Butil***



- Pare-pareho ang laki ng bawat butyl.
- Walang mga butas o mga kulisap na gumagapang.
- Hindi nangingitim o nangungulubot.
- Maayos ang pagkakatuyo at hindi mamasa-masa



## *Pagyamanin*

### **Gawain 1**

Basahing muli ang kwentong pinamagatang “Isang Araw sa Palengke”. Kilalanin ang mga mahahalagang kasanayang dapat tandaan sa pamamalengke na ginawa ng mag-ina. Kung tapos ka na ay mayroon akong pagsubok na ipapagawa sa iyo. Handa ka na ba?

### **Pagtatasa 1**

Isulat sa kwaderno ang masayang mukha ( 😊 ) kung ang pangungusap ay nagsasaad ng kahuyasan sa pamamalengke at malungkot na mukha naman ( ☹ ) kung hindi.

1. Pinipili ang sariwang sangkap sa pagluluto.
2. Bumibili ng mamahaling sangkap.
3. Naghanda ng listahan bago mamalengke.
4. Hinahanap ang imported na sangkap.
5. Naghanda ng basket na lalagyan ng pinamili.

### **Gawain 2**

Bigyang-pansin ang mga dapat gawin sa pamamalengke at ang wastong pamimili ng sariwang sangkap.

Naalala mo pa ba? Batay sa iyong karanasan, paano mo ikukumpara ang mga pagkain na sariwa at hindi sariwang sangkap sa pagluluto ayon sa panlabas na anyo at amoy.

Nagawa mo na ba? Magaling! Ngayon ay sagutan mo ang Pagtatasa 2 na nasa ibaba.

### **Pagtatasa 2**

**Panuto:** Isulat ang **Tama** kung ang kaisipan ay nagpapahayag ng katotohanan at **Mali** naman kung hindi.

1. Piliin ang karne ng baboy na may di kanais-nais na amoy sapagkat ito ay mura.
2. Kapag bumili ng prutas siguraduhing walang pasa o malambot na parte ito.
3. Mahalagang suriing mabuti ang piniling sangkap sa pagluluto bago bilhin.
4. Hayaang ang mga pasa-pasang makikita sa binili na karne ng manok.



5. Pumili ng isdang may malinaw na mga mata, makintab ang kaliskis at dikit sa laman.

### **Gawain 3**

Ayon sa iyong karanasan, anong klaseng mga pagkain ang nabili ng inyong nanay tulad ng mga gulay, karne at iba pa?

Pag-isipan muli ang binasa, kung ano-ano ang mga katangian ng mga ito habang ito ay sariwa pa. May naaalala ka ba?

### **Pagtatasa 3**

Kung ikaw ay inutusang bilhin ang mga sumusunod na produkto, ano-ano ang mga dapat na katangian ng mga ito kung ikaw ay nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

1. Itlog \_\_\_\_\_
2. Manok \_\_\_\_\_
3. Gulay at prutas \_\_\_\_\_
4. Karne ng baboy \_\_\_\_\_
5. Bungang butyl \_\_\_\_\_



### ***Isaisip***

Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamamalengke? Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamimili ng sariwang pagkain? Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa paligid? Paano ito nakakatulong sa badyet ng pamilya?

---

---

---



### ***Isagawa***

Naranasan mo bang sumama sa iyong ina sa pamamalengke ng mga sangkap sa pagluluto katulad ni Sonya sa kwento? Kung hindi pa, subukan mong samahan ang iyong ina sa pamamalengke para na rin sa iyong pansariling pangangailangan pagdating ng panahon. Kopyahin ang *checklist* na makikita sa ibaba sa iyong kwaderno at sagutan ito.

Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Lagyan ng (√) ang kahon sa gilid kung ito ay naisagawa mo bago namalengke at habang namamalengke. Isulat ang (X) kung hindi.	
	<b>Bago Namalengke</b>
	1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
	2. Isaalang-alang ang mga sangkap na nasa paligid para hindi bibili
	3. Namalengke ng maagang maaga.
	4. May dalang basket o mga recyclable na mga lalagyan
	<b>Habang Namamalengke</b>
	5. Tiyak na tama ang ibinayad at binilang ng mabuti ang sukli.
	6. Tiningnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
	7. Tinatandaan ang mga katangian ng mga sangkap/pagkain na dapat bibilhin
	8. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang- mapula o nangingitim, at maputi ang taba ng karne ng biniling baboy.
	9. May tatak na nagpapatunay na lehitimong nasuri ng pamahalaan ang nabiling karne.
	10. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat nang nabiling karne ng manok.
	11. Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata ng nabiling isda.
	12. Mapupula ang hasang at kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis ng nabiling isda.
	13. Magaspang ang balat, malinaw at naaaninag ang pula kapag itinatapat sa liwanag ang nabiling itlog.
	14. Tuyo, mabigat, malinis kung hahawakan at walang di kanai-nais na amoy ang nabiling bigas.
	15. Walang mga pasa o bahaging malambot at matitingkad ang kulay ng nabiling gulay at prutas.
	16. Hindi nahiyang tumawad sa presyo ng sangkap na binili.
	17. Bumili ng pagkaing napapanahon.
	<b>Pagkatapos Mamalengke</b>
	18. Naisaayos ang mga nabiling mga sangkap/ pagkain ayon sa uri sa tamang lalagyan
	19. Natiyak na hindi naubos ang badyet sa pamamalengke
Isulat sa ibaba ang pangalan at lagda ng iyong ina bilang patunay na naigawa ang Gawain.	
<hr style="width: 20%; margin: auto;"/> Pangalan at Lagda	



## **Tayahin**

**Panuto:** Basahin at unawain ang mga sumusunod na sitwasyon. Piliin ang titik na nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap.

1. Ang mga sumusunod ay ang mga katangian ng sariwang isda, maliban sa isa.
  - a. Mapupula ang hasang.
  - b. Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
  - c. May di-kanais-nais na amoy.
  - d. Matatag ang laman at bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
  
2. Si Ana ay inutusan ng kanyang ina na bumili ng karneng baboy sa palengke. Aling katangian ng sariwang baboy ang dapat niyang bilhin?
  - a. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
  - b. May di kanais nais na amoy.
  - c. Mayroong pasa ang karne.
  - d. Malambot ngunit di bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
  
3. Alin ang kulay ng laman ng sariwang karne ng baboy.
  - a. dilaw
  - b. mala-rosas
  - c. itim
  - d. berde
  
4. Alin ay naglalarawan ng kulay ng sariwang gulay at prutas.
  - a. maitim
  - b. malabo
  - c. matingkad
  - d. wala
  
5. Alin ang wastong katangian mayroon ang sariwang karne ng manok?
  - a. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
  - b. Malambot at may di kanais nais na amoy.
  - c. Matigas ang laman.
  - d. May maliliit na balahibong nakikita.
  
6. Alin ang dapat gawin upang walang makalimutang sangkap o mahalagang bagay kapag namamalengke?
  - a. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
  - b. Hayaan nalang na may makalimutan.
  - c. Ipakabisado sa kasama ang mga dapat bilhin.
  - d. Hindi na mamamalengke.
  
7. Alin ang iyong gagawin upang maiwasan ang siksikan ng mga tao sa pamilihin habang namimili ng preskong produkto?

- a. Mamalengke ng gabi.
  - b. Mamalengke ng maagang-maaga.
  - c. Hayaan ang kapitbahay ang mamalengke para sa yo.
  - d. Huwag mamalengke kailan man.
8. Aling bagay ang dapat dalhin kapag mamamalengke kung saan dito ilalagay ang lahat ng iyong binili upang maiwasan ang pagkahulog nito?
- a. payong
  - b. notebook
  - c. hand bag
  - d. basket
9. Inutusan ka ng iyong ina na bumili ng bungang butil, alin sa mga sumusunod na katangian ang iyong bibilhin?
- a. May kulisap na gumagapang.
  - b. May makikitang butas-butas.
  - c. Pare-pareho ang laki ng bawat butil.
  - d. Medyo mamasa-masa kung hawakan.
10. Ang mga sumusunod ay mga dapat tandaan upang ikaw ay makakatipid sa pamamalengke, MALIBAN sa isa.
- a. Bumili ng pagkaing napapanahon.
  - b. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
  - c. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw na ginagamit tulad ng bigas, asin, at iba pa.
  - d. Bumili ng mga bagay na hindi naman kailangan.



## ***Karagdagang Gawain***

Para sa iyong karagdagang gawain ay gumawa ka ng listahan o talaan ng mga pagkaing bibilhin ng iyong nanay para sa pangangailangan ninyo sa loob ng isang linggo. Alamin kung magkano ang badyet at ang gastos. Isulat ang iyong nagawang listahan sa kwaderno.



## ***Susi sa Pagwawasto***

<p style="text-align: center;"><b>Balikan</b></p> <p>1. sampalok 2. kangkong 3. kamatis 4. silli 5. okra 6. karne ng baboy 7. labanos 8. sibuyas 9. sitaw 10. gabi</p> <p style="text-align: center;"><b>Tayahin</b></p> <p>1. C 6. A 2. A 7. B 3. B 8. D 4. C 9. C 5. A 10. D</p>	<p style="text-align: center;"><b>Subukin</b></p> <table border="0"> <tr><td>1. /</td><td>2. /</td><td>3. X</td><td>4. /</td><td>5. /</td></tr> <tr><td>6. x</td><td>7. /</td><td>8. x</td><td>9. /</td><td>10. /</td></tr> </table>	1. /	2. /	3. X	4. /	5. /	6. x	7. /	8. x	9. /	10. /	<p style="text-align: center;"><b>Pagymaanin</b></p> <p>A.</p> <p>1. ☺ 2. ☺ 3. ☺ 4. ☺ 5. ☺</p> <p>B.</p> <p>1. Mali 2. tama 3. Tama 4. Mali 5. Tama</p>
1. /	2. /	3. X	4. /	5. /								
6. x	7. /	8. x	9. /	10. /								

<p style="text-align: center;"><b>Pagymaanin C</b></p> <p>1. <b>Ilog</b>- Magaspang ang balat. Malinaw at naanimag ang pula kapag itinatap sa liwanag. Mabigat para sa kanyang laki. Lumuluobog kapag inilagay sa palanggananang may tubig.</p> <p>2. <b>Manok</b> - Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba. Malambot, makinis, at walang pasa-pasa ang balat. Walang malilit na balahibong nakikita at tanggal na ang laman-loob, mga paa, at ulo. Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso. Malambot at nababaliktot ang buto sa pitso. Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga.</p> <p>3. <b>Prutas at Gulay</b> - Walang mga pasa o bahaging malambot. Matingskad ang kulay. Malago at hindi lanta o nangungulubot ang mga dulo ng madahong gulay. Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat. Makintab ang balat at pantay ang pagkahinog ng mga prutas.</p> <p>4. <b>Karne ng baboy</b>- Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba May tatak na nagpapatunay na nasuri ito sa pamahalaan. Walang di-kanais-nais na amoy. Malambot kapag hinawakan ngunit bumalik sa dating anyo kapag pinisil</p>
--

## Sanggunian

Teachers Guide in EPP 5 HE – Oi –27-28, page 94-95

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.158-172

"File: Fresh Fish In Market (27002392530).jpg - Wikimedia Commons".

2020. *Commons.Wikimedia.Org*.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh\\_fish\\_in\\_market\\_\(27002392530\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_fish_in_market_(27002392530).jpg).

"File: Green Beans Photographed By Trisorn Triboon 01.jpg - Wikimedia Commons".

2020. *Commons.Wikimedia.Org*.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green\\_Beans\\_Photoographed\\_by\\_Trisorn\\_Triboon\\_01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Beans_Photoographed_by_Trisorn_Triboon_01.jpg).

2016. <https://pixabay.com/photos/pork-meat-barbecues-pig-1122171/>.

"CC0 Public Domain". 2017. <https://pxhere.com/en/photo/639290>.

Ltd, Bobek. 2020. "Farmer's Market Free Stock Photo - Public Domain

Pictures". *Publicdomainpictures.Net*. <https://www.publicdomainpictures.net/en/view-image.php?image=207779&picture=farmers-market>.

PxHere. 2017. CC0 Public Domain <https://pxhere.com/en/photo/852016> Accessed: 27 July 2020.

Flickr. 2019. "Dry white long rice in wooden spoon" Creative Commons 2.0"

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/45909507155> Accessed: 27 July 2020

Flickr. 2015. "Fresh Fruits and Vegetables. Creative Commons 2.0"

<https://www.flickr.com/photos/97513256@N06/9041948559> Accessed: 27 July 2020

Pxfuel. "Free for commercial use, DMCA. Royalty Free Photos".

<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-qgqgp>. Accessed: 27 July 2020.

Piqsels. "vegetable, fresh, market, fresh vegetables, green, healthy, food, ingredient, CC0, public domain, royalty free" <https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-fyutv>. Accessed: 27 July 2020.

Wikimedia Commons. 2016. "Fresh Sea Foods. Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International".

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh\\_Sea\\_Foods.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_Sea_Foods.jpg) Accessed: 27 July 2020.

**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) \*