

Health

Unang Markahan – Modyul 4:
**Matang sa Malnutrisyon:
Unsa ug Unsaon nato
Paglingkawas?**



SMILE

(SUPPORT MATERIAL FOR INDEPENDENT LEARNING ENGAGEMENT)

A Joint Project of

SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY

and the

DIPOLOG CITY GOVERNMENT

HEALTH 3 – Ikatulong Grado

Support Material for Endependent Learning Engagement(SMILE)

Unang Markahan – Modyul 4: Matang sa Malnutrisyon: Unsa ug Unsaon nato Paglingkawas?

Unang Edisyon, 2020

Ginaingon sa Bata kang Balaod Republika 8293, Seksyon 176 nga dili mahimong kopyahon ang bisan unsang sinulat sa usa ka manunulat , apan kon mahimo ang pagkopya gikinahanglan ang pagtugot gikan sa author o tagsulat.

Ang mga tagsulat (estorya, seleksyon, balak, awit, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak, trademark, pasundayag sa telebisyon, pelikula ug uban pa) nga gigamit niini nga modyul, nagpakita og katungod sa pagpanag-iya. Gipaningkamutan nga masubay ang mga tagsulat para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa maong mga materyales nga gigamit niining modyul.

Mga Tawo nga may Kalabutan sa Pagsulat sa Modyul

Nagsulat:

Editor:

Tigbalita:

Tigdibuho: Wala

Tagalapat: Christine E. Teves

Manedyer: Virgilio P. Batan, Jr.	– Schools Division Superintendent
Jay S. Montealto	–Asst. Schools Division Superintendent
Amelinda D. Montero	– Chief Education Supervisor, CID
Nur N. Hussien	– Chief, Education SupervisorSGOD
Ronillo S. Yarag	– Education Program Supervisor, LRMS
Leo Martinno O. Alejo	– Project Development Officer II, LRMS

Gipatik sa Departamentong Pang-Edukasyon

Schools Division of Dipolog City

Purok Farmer’s Olingan, Dipolog City,7100

Telephone No. (065) 908 -2662

e-mail address : dipologcitydivision@deped.gov



Hibalo-i Kini

Ani nga modyul mahatagan mo og mga ideya kung unsaon pagdiskubri ang mga nagkalain-laing pan-aw mahitungod sa kong unsaon nato magmatuod nga kulang sa nutrina ang usa ka tawo.

Ang kakulangsanutrinausa ka kahimtang diin makita o mabantayan sa lawas sa tawo sama sa pagkaluya, kapoy kanunay kong tan-awon, niwang, dili dalaygon ang panagway ug makaluluoy ang postora.

Mahibaloan pud nimo ang mga angay ug hustong aksyon sa pagpili og mga pagkaon nga tukma aron malikayan ang mga negatibong panan-aw para mamintinar ang kahimsog nga panglawas.

Ani nga leksyon, gilauman ikaw sa pag-ila sa mga kinaiya, sintomas, senyalis ug epekto sa malnutrisyon (**H3N-Ief-14**).



Sulayi Kini

Mando: Ikonekta gamit ang linya sa Hanay A didto sa Hanay B. Isulat ang letra ug saktong tubag sa notbok.

Hanay A

- ___ 1. Ang tawag sa sangputanan nga wala makakuha og saktong klasi o kalidad sa sustansyang gikinahanglan sa lawas.
- ___ 2. Usa ka matang sa malnutrisyon nga adunay kakulang sa enerhiya tungod sa dili igong macronutrients nga nadawat sa lawas.
- ___ 3. Usa ka matang sa malnutrisyon nga naghisgot og kakulangon sa kinahanglanong sustansiya sa lawas sama sa bitamina ug mineralis sa ginagmayng kadaghanon.
- ___ 4. Ang tawag sa tawong nikaon og pagkaon nga kulang sa protina, bitamina o mineralis.
- ___ 5. Komon nga epekto sa malnutrisyon sa atong lawas.

Hanay B

- a. luya ug masakiton
- b. Malnoris
- c. malnutrisyon
- d. Protina Enerhiya
Malnutrition
- e. Micronutrient
Malnutrition

Aralin

1

Uri ng Malnutrition: Ano Ito at Paano Ito Malalabanan

(Matangsa Malnutrisyon: Unsa ug Unsaon nato Paglingkawas)

Undernutrition

(Kakulang sa Nutrina)

Malnutrisyon ang tawag sa sangputanan nga wala makakuha og saktong klasi o kalidad sa sustansyang gikinahanglan sa lawas. Daling mabiktima sa sakit ang tawong ginagmay ra og kaonon, ingon usab ang mokaon og sobra maski saktong pagkaon nga gikaon.

Ang undernutrition o kakulang sa nutrisyon usa ka kondisyon sa atong lawas diin limitado o dili igo ang sustansyang nadawat o nakuha gikan sa pagkaon.



Subli-a Kini

Isulat sa notbok ang mga pagkaon nga dapat kaonon sa usa kahimsog nga bata.

Ang mga pagkaon sa himsog nga bata kay:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Kat-oni Kini

Isulat ug tubaga sa notbok. Butangi ug tsek (/) kung ang hugpulong sakto ug ekis (x) kung dili sakto.

___ 1. Ang bata nga nakasinati og malnutrisyon kay usa ka batang himsog.

___ 2. Ang prutas ug utanon makahatag og bitamina ug mineralis nga kinahanglanon sa atonglawas.

___ 3. Malnutrisyon ang tawag sa sangputanan nga wala makakuha og saktong klasi o kalidad sa sustansyang gikinahanglan sa lawas.

___ 4. Malnoris ang tawag sa batang mokaon og pagkaon nga kulang permi sa protina, bitamina o mineralis.

___ 5. Ang bata nga adunay kakulangon sa protina ug bitamina kay tambok.



Susiha Kini

Ang malnutrisyon kay kakulang sa nutrina resulta sa dili igong pagkaon, ubos ngapanunaw o sobra nga pagkawala sa sustansiya. Kasagaran sa mga malnoris nga tawo, walay igong akalorya ang ilang pagkaon o mokaon og pagkaon nga kulang sa gikinahanglang protina, bitamina o mineralis sa lawas.

Ang usa katawo nga walay ganang mokaon, luya og panagway, dalikapuyon, dili makatulog og tarong, luspap og adunay dipirensya sa ngabil gitawag og malnoris.

Ang kulang satimbang mahitabo lang Kong ang atong lawas wala makakuha og igong nutrisyon. Kasagaran sa mga bata nga nakasinati ani dali rang taptan og mga sakit.



Hulagway sa usa kabatang malnoris.

Ang kahimsog sa tawo nagbasi sa saktong pagkaon o nutrina. Ang hustong nutrisyon kayang pagkaon sa saktong matang sa mga pagkaon ug hustong gidaghanon nga kinahanglanon sa lawas. Nanginahanglan ang atong lawas og balanseng pagkaon para mamintinar ang kahimsog.

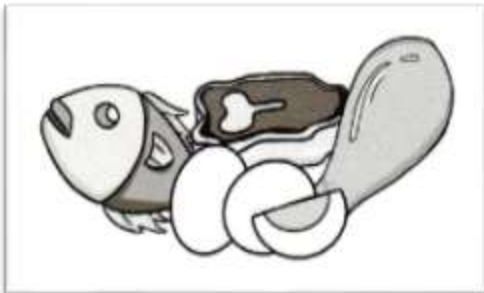
Mga sustansiya nga makuha gikan sa nagkalain-laing matang sa pagkaon:

- **Tagahatag-Kusog(Carbohydrates)**
GO FOODS



Mga sustansyang pagkaon nga makahimsog ug makahatag-kusog sa atong panglawas.

- **Tagapagbuo ng Katawan (Protina)**
GROW FOODS



Nagdugang kusog sa resistensya sa lawas sa impeksyon ug naghatag kusog sa kalamnan.

- **Tagapag-saayos ng takbo ng katawan (Bitamina / Mineralis)**



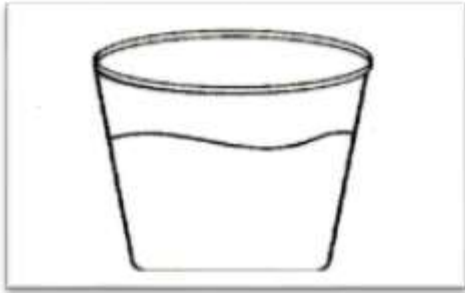
Makatabang para sa hustong pag-lihok-lihok sa lawas pinaagi sa pagplastar sa panunaw ug pagpresinta sa pagkaon sa lain-laing parti sa lawas sama sa mga berde ug dalag nga mga utanon ug prutas.

- **Tabang (Fats)**



Importante para sa paglambo sa utak ug nervous system. Motabang sa pagdistribute sa mga vitamina sa tibuok lawas.

- **Tubig**



Pinaka-unibersal nga panunaw sa atong mga gipangkaon, sirkulasyon sa dugo sa lawas ug magmintinar sa temperatura sa lawas.

Kasagarang Matang sa Malnutrisyon

Protina – EnerhiyaMalnutrisyon (PEM)

Naghisgot og kakulangan sa enerhiya tungod sa walay igong macronutrients nga iyang nadawat sama sa protina, carbohydrates, fats ug tubig.

Micronutrient Malnutrition

Naghisgot og kakulangan sa magamit nga kinahanglanong sustansiya sama sa vitamina ug mineralis nga kinahanglan salawas sa gamayng kadaghanon. Ang kakulang og micronutrient maghatag og daghang sakit ug mobara sa normal nga trabahoon sa lawas.

Mga Sintomasa Malnutrisyon

- ➡ Kakulangsa gana o interessapagkaon o immunun
- ➡ Sobra sa timbang / Kulang sa timbang
- ➡ Dili makatulog og tarong
- ➡ Ubos ogtimbang
- ➡ Luspapad
- ➡ Luya ug daling kapoyon

Mga Epektosa Malnutrisyon sa atong Lawas

- ➔ Luya ang paminaw
- ➔ Hinay ang pagtubo
- ➔ Masakiton og daling magkaimpeksiyon
- ➔ Kanunay makuyapan
- ➔ Dili alerto ang panghuna-huna
- ➔ Pagmala sa panit
- ➔ Pagpanghubag sa lagos
- ➔ Pagkadaot sa mga ngipon



Pagpauswag

Isulat sa notbok ang mga pulong nga adunay kalambigitan sa malnutrisyon nga naa sa **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	I	A	R	B	O
U	I	I	N	O	N	W	S	T	H
R	O	B	U	Y	A	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
O	H	K	E	L	R	T	B	H	T
M	A	L	N	D	H	R	I	G	E
O	U	T	T	O	I	A	G	F	S
R	A	T	D	L	Y	P	N	E	T
Z	C	K	P	B	A	R	M	S	H

1. Ang tawag sa tawong walay igo nga sustansiya sa lawas, ubos ang timbang, kanunay luya ug masakiton.
2. Ang pinaka-unibersal nga panunaw sa atong mga gipangkaon, motabang sa sirkulasyon sa dugo sa lawas ug magmintinar sa temperatura salawas.

3. Usa ka matang sa malnutrisyon nga maghisgot og kakulangan sa enerhiya tungod sa walay igong macronutrients nga madawat sa lawas.
4. Usa ka matang sa malnutrisyon nga maghisgot og kakulangan sa magamit nga kinahanglanong sustansiya sama sa vitamina ug mineralis nga kinahanglan sa lawas sa gamayng kadaghanon.
5. Usa ka matang sa sustansiya nga maghatag-kusog sa atong lawas.



Hinumdumi Kini

Tubaga ang mga mosunod sa notbok. Isulat ang **sakto** kung kini husto ug **dili sakto** kung kini dili husto.

- ___ 1. Mokaon og daghan kayo para motambok og modaku ang lawas og dali.
- ___ 2. Mokaon og saktong matang sa mga pagkaon ug igong kadaghanon para adunay saktong nutrina ang lawas.
- ___ 3. Likayan ang pagkaon sa mga junk foods ug chichirya para mahimsog pag-ayo ang panglawas.
- ___ 4. Kanunay mo inom og softdrinks para dunay igong sustansiya ang lawas.
- ___ 5. Ang hustong pagkaon o nutrisyon magahatag og kaayohan sa panglawas.



Buhata Kini

Himsog ba ka nga bata? Kong himsog, idibuho ang imong kaugalingon sa notbok. Kong dili himsog, isulat ang imong tubag sa usa ka hugpulong o sentence.



Ebalwasyon

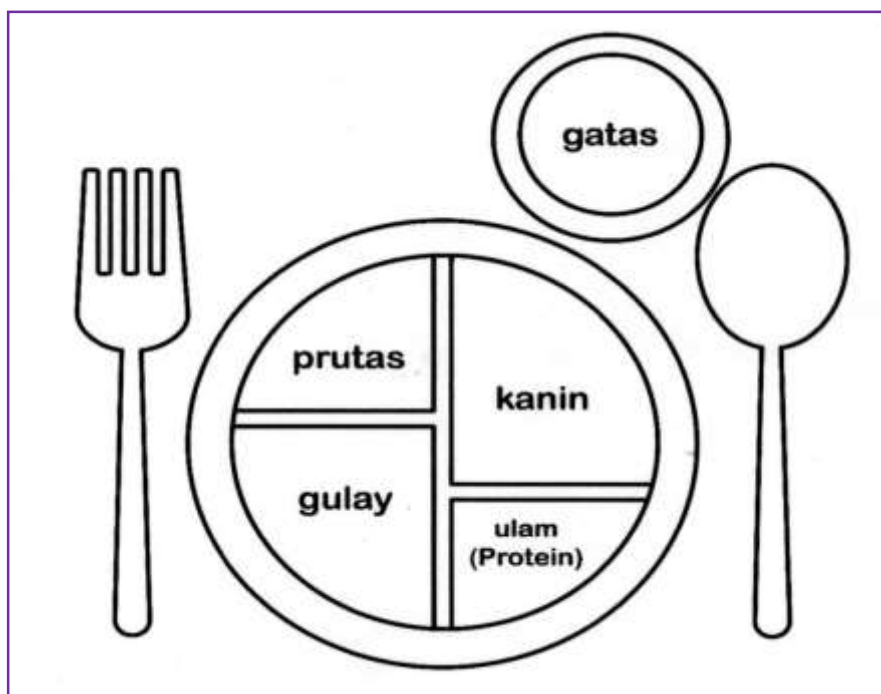
Basaha ug sabta pag-ayo ang kada pangutana. Isulat ang letra sa saktong tubag sa notbok.

- ___ 1. Asa sa mga mosunod ang sintomas sa malnutrisyon?
- Askil
 - Kakulang sa gana o interes sa pagkaon o immunun
 - Himsog ug kusgan
 - Aktibosa klase
- ___ 2. Pinakagamay sa ilang managsuon si Kanah. Dali siyang kapuyon ug ubos kayo iyang timbang. Unsa kaha ang angay kaonon ni Kanah para siya mahimong himsog?
- Chichirya
 - Softdrinks ug burger
 - Kendi ug tsokolate
 - Masustansyang pagkaon
- ___ 3. Si Mira usa ka niwang nga bata. Masakiton, kanunay siyang luya ug katulgon sa klase. Usahay ra siya moeskwela agi sa iyang gibati. Unsa ang nasinati ni Mira sa iyang lawas?
- Malnutrisyon
 - Sakitsatiyan
 - Hilangat
 - Kapoy
- ___ 4. Unsa ang mahatag sa mga sustansyang pagkaon sa atong lawas?
- Magkasakit dayon ang tawo.
 - Paspas ang paghimsog ug pagtubo sa lawas.
 - Dali kapoyon ang lawas.
 - Anam-anam ang pagniwang sa lawas.
- ___ 5. Isip usa ka bata, unsaon nimo para malikayan ang pagka-malnoris?
- Mokaon nga walay saktong oras.
 - Mokaon og junk foods, kendi ug moinom og softdrinks kada adlaw.
 - Mokaon og saktong mga masustansyang pagkaon.
 - Mokaon lang og kas-a sa usa ka adlaw.



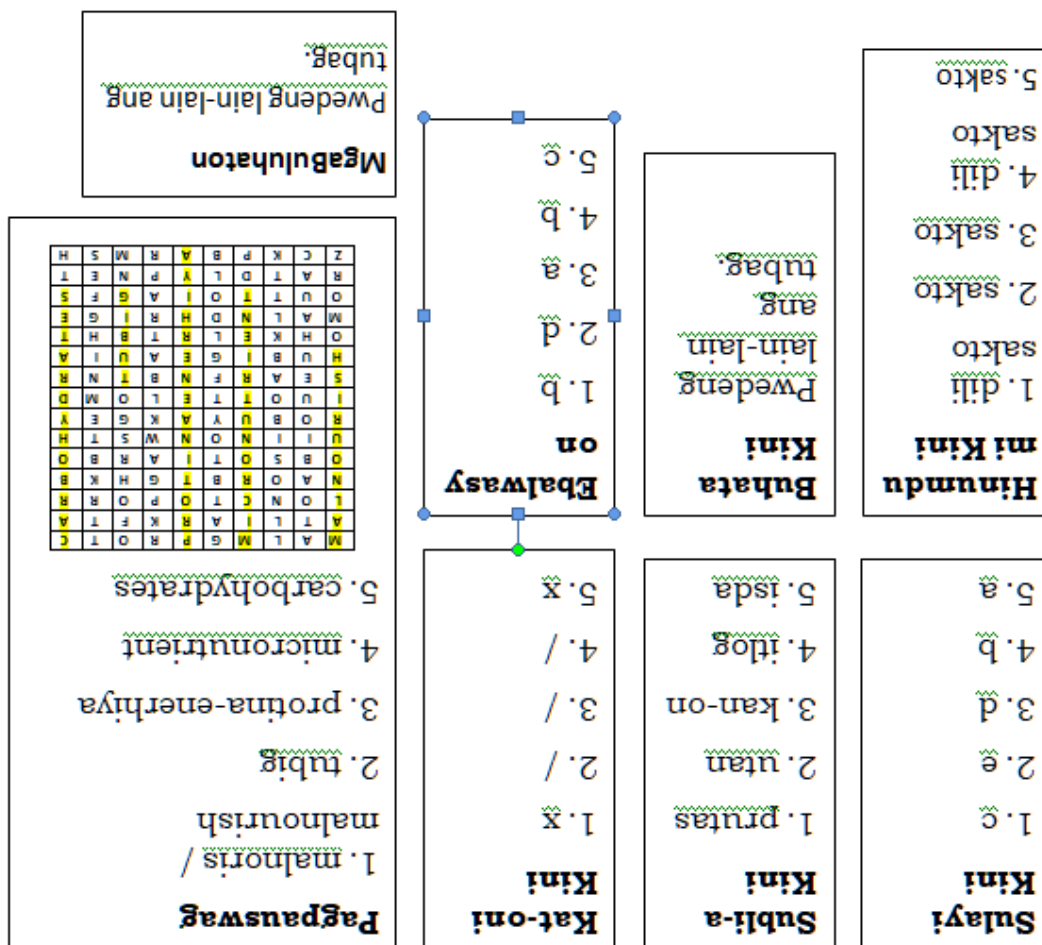
Mga Buluhaton

Si Lorna usa ka malnoris nga bata. Tabangan nato siya para siya mohimsog og moabtik. Paghimo og masustansyang **meal plan** para sa pamahaw ni Lorna. Pwede ka mag-gunting og mga hulagway gikan sa mga daan nga news papers o dyaryo. Ipatapot ang mga hulagway nga imong nagunting sa notbok.





Tubag sa Mga Pangutana



Pakisayran

Arthur O' Sullivan; Steven M. Sheffrin (2003). Economics: Principles in action. Upper Saddle River, New Jersey

Malnutrition sa Dorland's Medical Dictionary

Health Kagamitan ng Mag-aaralSinugbuanongBinisaya. Quezon, Philippines: Book Media Press, Inc.

The Family Health Guide, IkalawangEdisyon. Maynila: The Department of Health, Commission on Population and Population Center Foundation

Minerva C. David, et.al., (2014), Music, Art, Physical Education and Health Kagamitan ng Mag-aaralSinugbuanongBinisaya, (REX Book Store, Inc.) pp. 402-404

<https://www.youtube.com/watch?v=P0htcuItF4&t=78s>

www.clipartpanda.com

