

# Health

## Quarter 1 - Week 4

### Mga Mineral sa Kinabuhi



**Health - Grade 3**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Quarter 1 - Week 4: Mga Mineral sa Kinabuhi**  
**First Edition, 2020**

**Republic Act 8293, section 176** states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education  
Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

Authors:	Renalyn D. Silmaro, Teacher I
Editor:	Juan B. Bacang Jr., Principal I
Reviewers:	Noemi V. Hisona, Teacher-In-Charge
Illustrator:	Joseph L. Cabello, Teacher I
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS– District II

Printed in the Philippines by Department of Education  
Division of Malaybalay City  
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City  
Telefax: (088) 314-0094  
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

## **Health**

### **Quarter 1 - Week 4**

# **Mga Mineral sa Kinabuhi**

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at [action@deped.gov.ph](mailto:action@deped.gov.ph).

**We value your feedback and recommendations.**

## *Pasiunang Salita*

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Mga Mineral Sa Kinabuhi.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaales niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (Covid 19).

### **Pahimangno sa mga Magtutudlo:**

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

### **Alang sa mga tinun – an:**

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

### **Pahimangno sa mga Tinun – an:**

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong *activity* notbuk sa MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero \_\_\_\_\_ (*teachers mobile number*).

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

# ARALIN 4

## HEALTH: NUTRISYON (MGA MINERAL SA KINABUHI)

**Objective:** Identify nutritional problems-  
micronutrient deficiencies (Minerals )



### **Alamin**

Karon atong pagatun-an kon unsa ang mga problema sa lawas kung ikaw kulang sa mga nutrisyon sama sa mga mineral.

Kini importante kaayo nga pagatun-an nato kay kini usa ka pamaagi aron makabalo kita kung unsa ang mga mineral ang kinahanglang sa atong lawas para kita himsog og baskog.



### **Subukin**

**Panuto:** Tun-i ang mga hulagyaw sa ubos. Isulat ang **Iron** kung kini nagpakita sa kakulangan sa Iron, **Iodine** kung kulang sa Iodine og **Calcium** kung kini kulang sa Calcium. Isulat sa activity notebook ang imong tubag.

1.)



2.



3.)



4.)



5.



### **Balikan**

**Panuto:** Ilha ang sakit nga imong masinati kung ikaw kulang sa mga bitamina. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.

1. Bitamina A
2. Bitamina B
3. Bitamina C
4. Bitamina D



### **Tuklasin**

**Panuto:** Ilha ang mga timailhan sa matag kakulangan Isulat sa haom nga tudling. Isulat ang imong tubag sa imong activity notebook.

pagkalipong

panakit sa lutahan

luya

hinay nga pagtubo

dili makatulog

uga nga panit

Maglisod og tulong

hinay nga mosabot

kuko nga daling magupok

luspap

depektado ug mata

1. Kakulangon sa Iron	2. Kakulangon sa Iodine	3. Kakulangon sa Calcium



### **Suriin**

Ang mineral usa ka nutrisyon nga gikinahanglan sa atong lawas para sa pagproseso nga makabaton ta og lig-on nga bukog, ngipon ug makatabang para magamit og tarong ang atong mga ugat.

Ang mga mineral nga gikinahanglan sa atong lawas sama sa iron, iodine, ug calcium. Kung makulang ka aning mga mineral ikaw makasinati sa mga musunod:

Iron - Anemia ,Luspad, hinay nga mosabot, pagkalipong, ug dali ra kapuyan.

Iodine – Goiter, hinay nga pagtubo, maglisod og tulong.

Calcium - Rickets/ Osteoporosis, kuko nga daling magupok, uga nga panit, panakit sa lutahan.



## Pagyamanin

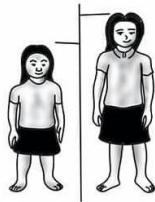
Panuto: Pilia ang letra nga nagsulti sa insaktong tubag. Isulat sa imong activity notebook ang saktong tubag.

1.) Kuko nga dali rang magupok



- a. Kulang sa Iron
- b. Kulang sa iodine
- c. Kulang sa Calcium

2.) Hinay sa pagtubo



- a. Kulang sa Iron
- b. Kulang sa iodine
- c. Kulang sa Calcium

3.) pagkalipong



- a. Kulang sa Iron
- b. Kulang sa iodine
- c. Kulang sa Calcium



#### 4.) Goiter



- a. Kulang sa Iron
- b. Kulang sa iodine
- c. Kulang sa Calcium

#### 5.) Rickets



- a. Kulang sa Iron
- b. Kulang sa iodine
- c. Kulang sa Calcium



### **Isaisip**

Ang mga mineral importante sa atong lawas para kita dili magkasakit. Kung ikaw kulang sa mga mineral daghan nga bahin sa imong lawas ang maapektuhan. Ikaw makasinati og Anemia kung ikaw kulang sa Iron, Goiter kung ikaw kulang sa Iodine, og Rickets/ osteoporosis kung ikaw kulang sa Calcium.



## Isagawa

**Panuto:** Pagpili og usa ka mineral. Paghimo og mubo nga Slogan (bansilag) nga nagpahibalo kon unsaon paglikay sa kakulangan sa mineral. Himoa kini sa imong activity notebook.

Unod:	5 puntos
Estruktura:	3 puntos
Pagka mamugnaon:	2 puntos
<hr/>	
	10 puntos



## Tayahin

**Panuto:** Ilha ang Mineral nga kulang sa mga sitwasyon sa ubos. Ibutang sa inyong activity notebook ang letra sa saktong tubag.

IR - Kakulangan sa Iron  
IO- Kakulangan sa Iodine  
CA- Kakulangan sa Calcium

- \_\_\_\_\_ 1.) Si Marilyn na hinay mosabot sa iyang mga leksiyon.  
\_\_\_\_\_ 2.) Natingala si Carlos kung ngano dali ra kaayong magupok iyang kuko.  
\_\_\_\_\_ 3.) Nagdula-dula sa gawas sa ilang balay si Alice og kalit lang nalipong siya.  
\_\_\_\_\_ 4.) Naglisod og tulong si Emmy sa prutas nga iyang gikaon.  
\_\_\_\_\_ 5.) Naay Goiter ang mama ni Jay.



## **Karagdagang Gawain**

Panuto: Pagsulat ug tulo ka rason nganong kinahanglan nato ang mga mineral sa atong lawas.



## **Sanggunian**

K to 12 Grade 3 Health Curriculum Guide 2016 Edition  
K to 12 Grade 3 Learners Material  
K to 12 Grade 3 Teachers Material



## Mga Tubag

<b>Subkin</b>	<b>Balikan</b>	<b>Tuklasin</b>
1. Iron	1. Night Blindness	1. Pagkailipong dili makatulong Hinay nga mosabot, luspap
2. Iodine	2. Beri-beri	2. Hinay nga pagtubo Maglisod og tulon Hinay nga mosabot Depektado ang mata
3. Calcium	3. scurvy	3. Panakit sa lutahan Kuko nga daling magypok
4. Iron	4. rickets	
5. Calcium		
<b>Pagymanin</b>	<b>Isagawa</b>	<b>tayahin</b>
1. C	1.	1. IR
2. A	2.	2. CA
3. A	3.	3. IR
4. B	4.	4. IO
5. C	5.	5. IO

**For Inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: [malaybalay.city@deped.gov.ph](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)