

Health

Quarter 1 - Week 5

Palakaon Ba Ka?



Health - Grade 3
Alternative Delivery Mode
Quarter 1 - Week 5: Palakaon Ba Ka?
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:	Chona Jane C. Aparece, Teacher I
Editor:	Fermar M. Montañez, Teacher-In-Charge
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

3

Health

Quarter 1 - Week 5

Palakaon Ba Ka?

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.

We value your feedback and recommendations.

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Palakaon Ba Ka.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaes 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 5

HEALTH: NUTRISYON (PALAKAON BA KA?)

Objective: Describe the characteristics, signs and symptoms, effect of the various form of malnutrition.



Alamin:

Ang tumong og tinguha aning modyul mao ang pagpakita kung unsa ang sinyales og sintomas og epikto sa malnutrisyon. (H3N-Icd-13)



Subukin

I drawing ang isa ka ★ kung ang pahayag kay sakto og ✘ kung dili sakto. Isulat imong tubag sa imong activity notebook.

_____ 1. Ang bata nga obese kay mo kaon og daghan og dili na maayo nga pag kaon alang niya.

_____ 2. Ang bata nga obese kay nag problima sa kaniwang.

_____ 3. Ang bata nga obese kay maglisod makig dula sa uban nga bata.

_____ 4. Ang bata nga obese kay healthy.

_____ 5. Ang obese kay ganahan mo exercise permi.



Balikan

Miaging semana di hisgutan nato ang mahitungod sa malnutrisyon. Para nimo unsa gani ang malnutrisyon?



Tuklasin

Adunay duha ka hulagway sa bata nga nag kaon.



Suriin

Pangutana:

Unsa imong nakita?

Unsa iyang di kaon?

Unsa iyang di inom?

Oo, tama isa siya ka bata nga tambok kaayo nga mikaon og mi inom sa mga unhealthy nga pagkaon. Tungod ni ana nahimo siyang bata nga obese .Ang bata nga obese kay isa sa matawag nga malnourish kay wala siya sa sakto nga timbang ug tungod ni ana dili siya ganahan mo lihok lihok kay dali siya kapoyan og hangakon. Ang obese mahitabo kung imong pag kaon kay daghan kaayo og pagkaon nga dili na mga healthy nga wala na ni base sa mga sakto nga kaonon arun ma healthy sama sa mga junkfoods og softdrinks og subraan na sa mga chocolates.

Kung dili ka mo bantay sa imong kaonon og imnon na masama jud ikaw sa obsese nga bata.

Ang obese naay mga sinyales, balatian og naa pod kani solusyon kung unsaon nga malikayan kani.

Sinyales	Epikto	Paglikay
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dako kaayo og timbang ✓ Maglisod og gin hawa ✓ Dali kapoyon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Naay sakit sa heart ✓ Taas og blood sugar ✓ Gamay ra kaayo og gaka himo nga aktibidades 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sakto nga kaon ✓ Mag exercise ✓ Inom daghan tubig



Pagyamanin

Activity 1:" Mga pagkaon"

a. Isulat inyong mga paborito nga pagkaon og tubaga dayun ang mga pangutana.

1. Ikapila ka mo kaon ana? Maayo ba nga sige kag kaon ana?
2. Maunsa man ka kung sige kag kaon ana?
3. Pwede baka nga mahimo nga sama anang bata nga naa sa picture?



Activity 2 : "Usalat sa kahon"

Isulat sa sulod sa kahon ang imong tubag. Tag isa lang kada kahon. Ibutang imong tubag sa imong activity notebook.



Isaisip

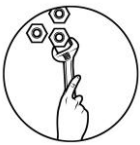
Unsa may angay himuon arun dili ka mahimong

Unsa ang siyales sa obese?	Unsa ang epikto?	Unsaon nga malikayan kani?
1.	1.	1.

malnourish?

Maayo ba nga daghan kaayo imong kaanon?

Maayo ba mo kaon anang dili healthy nga pagkaon?



Isagawa

Idibuho sa activity notebook ang imong angay kan on arun dili ka mahimong malnourish o obese



Tayahin

Idibuho ang 😊 happy face kung sakto ang gi ingon ug sad face ☹️ kung dili .Isulat imong tubag sa activity notebook.

- _____ 1. Ang obese kay dili bation og kakapoy.
- _____ 2. A bata nga obese kay nag problima sa kaniwang.
- _____ 3. Ang bata nga obese kay healthy.
- _____ 4. Ang obese kay ganahan mo dula ug dagan dagan.
- _____ 5. Ang obese kay dili ganahan mo kaon.



Karagdagang Gawain:

Isulat sa imong activity notebook ang angay nimong himuon arun mahimo kang healthy nga bata. 5 lang kabuok

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



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

4.		4.	
3.		3.	
2.		2.	
1.		1.	
Tayahin		Subukin	

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