

Government Property  
**NOT FOR SALE**

**3**

# Health

## Quarter 1 - Week 6

### Mokaon Lang og Husto



Department of Education • Republic of the Philippines

**Health - Grade 3**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Quarter 1 - Week 6: Mokaon Lang og Husto**  
**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
Editor:	Femar M. Montañez, TIC
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Illustrator:	Joseph L. Cabello
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:	Purissima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cutura 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 6**

### **Mokaon Lang og Husto**

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.**

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 6

## HEALTH: NUTRISYON (MOKAON LANG OG HUSTO)

**Objective:** Discusses ways of preventing the various forms of malnutrition.



### Alamin

Ang tumong og tinguha ani nga modyul mao ang pagpahibalo kung unsa ang epikto kung kulangan sa mga minirales.



### Subukin

Activity 1: Isulat imong tubag sa sa imong activity notebook.

Pilia imong tubag anang sulod sa kahon.

Iodine	Iron	Calcium
--------	------	---------

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| _____ 1. Gatas | _____ 4. Cheese |
| _____ 2. Isda  | _____ 5. Manok  |
| _____ 3. Shell |                 |

Activity 2: Isulat imong tubag sa sa imong activity notebook.

Pilia ang sakto nga tubag.

A. Cheese	B. Asin	C. Karne
-----------	---------	----------

1. Anemia \_\_\_\_\_
2. Goiter \_\_\_\_\_
3. Ricket \_\_\_\_\_



### **Balikan**

Unsa gani angay nga kaonon arun dili mahimong malnourish?



### **Tuklasin**

Pilia ang imong tubag nga naa sa sulod sa kahon.

Pangutana:

1. Unsa ang angay kanonon kung kulangan sa calcium?
2. Unsa ang kaonon kung kulangan sa iodine?
3. Unsa ang kaonon kung kulangan sa vitamin A?
4. Unsa ang kaonon kung kulangan sa iron?

Gulay	pagkaon sa dagat
Karne	Cheeze



### **Suriin**

Mao kana ang mga pagkaon nga naay mga bitamina nga kinahanglan nato sa atong mga lawas arun malikay kita sa mga sakit sama sa iron deficiency, calcium deficiency, iodine deficiency.



Kani nga picture nagpakita nga kulangan og iron, Iron Deficiency.



Kani nga picture nag pakita nga kulangan og calcium, Calcium Deficiency.



Kani nga picture ang kulangan og iodine, Iodine Deficiency.



### Pagyamanin

Panuto: "E Tandi ko"

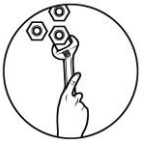
e konik ang Column A sa sakto nga tubag sa column B. Kupyaha og isulat imong tubag sa activity notebook.

Column A		Column B	
1.	Luspad og luya	A.	Iodine Deficiency
2.	Ni dako ang mata og mi burot ang liog	B.	Iron Deficiency
3.	Dili sakto ang purma sa tiil	C.	Calcium Deficiency



## Isaisip

1. Unsa may mga pagkaon nga naay mga iodine?
2. Unsay pagkaon nga naay calcium?
3. Unsaon man atong kaanon para malikayan ang calcium deficiency?



## Isagawa

Idibuho sa imong activity notebook ang mga pagkaon nga naay mga Iodine, Iron og Calcium.



## Tayahin

Tubaga og linyahi ang imong tubag nga naa sa sulod sa kahon. Isulat imong tubag sa imong activity notebook.

1. Naay balatian nga dako ang liog( iron deficiency, iodine deficiency)
2. Unsa iyang kinahanglanon pag naa siyay goiter(iron,iodine)
3. Dili plaster iyang tiil(iodine deficiency, calcium deficiency)
4. Unsay kaanon pag kulangan sa calcium (junkfoods, gulay ).
5. Ang bata nga kulangan sa vitamins kay?( healthy , unhealthy)





**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)

