

1

Health

Quarter 1 – Module 1

Healthful Foods and Less Healthful Foods



GOVERNMENT PROPERTY
NOT FOR SALE

Health – Grade 1
Alternative Delivery Mode
Quarter 1– Module 1: Healthful Foods and Less Healthful Foods
First Edition, 2020

Batas Republika 8293, Seksiyon 176 naga ingon nga dili mahimong makaangkon og katungod sa copyright sa bisan unsa nga tagsulat ang gobyerno sa Pilipinas. Bisan pa man, kinahanglan una ang pagtugot sa ahensya sa gobyerno nga nagpatuman sa tagsulat kung kini mahimong pagkakitaan. Apil sa mga pwede nga buhaton sa maong ahensya ang pagtakda sa mahimong bayad.

Ang mga tagsulat sa (istorya, basahon, balak, kanta, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak o trademark, salida sa telebisyon, pelikula, atbp.) nga ginamit niini nga modyul nagpanag-iya sa copyright nianang mga gihisgutan. Paningkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkon sa mga nagmantala ug sa nagsulat ang katungod isip tag-iya niini. Ang unsa man nga gamit gawas niining modyul, kinahanglan ang pagtugot gikan sa orihinal nga pagsulat.

Walay bisan unsa nga bahin o parte niining materyales ang mahimong kopyahon o ipatik sa unsa man nga pamaagi nga walay pagtugot sa departamento.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim : Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim : Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module	
Writer	: Sarah Jane M. Maghanoy
Illustrator (Cover)	: Joshua Rey V. Aguinaldo
Editor	: Zenia M. Zaballero
Reviewer	: Rexa B. Mahinay
Management Team	
Chairperson	: Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE Schools Division Superintendent
Vice Chairperson	: Lorena P. Serrano, CESE PSDS, OIC-ASDS
Members	: Francis J. Buac Chief Education Supervisor, CID
	Jay B. Roferos Education Program Supervisor-MAPEH
	Vivian D. Echalico Education Program Supervisor-LRMS

Printed in the Philippines by
Department of Education – Region X - Division of Oroquieta City
Office Address: Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City
Telefax: 088-531-0831
E-mail Address: depedoroquieta@gmail.com

Health

Quarter 1 – Module 1

Healthful Foods and Less Healthful Foods

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public schools. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments and recommendations to the Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City at depedoroquieta@gmail.com

We value your feedback and recommendations.

TALAN SA MGA SULOD

Pasiuna Nga Mensahe	v
Hibalo-i Kini	1
Sulayi Kini	2
Lesson 1 Healthful Foods and Less Healthful Foods		
Subli-a Kini	3
Kat-oni Kini	4
Susiha Kini	5
Pagpauswag	8
Hinumdumi Kini	9
Buhata Kini	10
Ebalwasyon	11
Mga Buluhaton	13
Tubag Sa Mga Pangutana	14
Pakisayran	15

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Health 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Healthful Foods and Less Healthful Foods**.

Kini nga Modyul nadesinyo, naugmad ug nasusi sa pagtinabangay sa mga magtutudlo nga gikan sa pampublikong institusyon para sa pagtabang kanimo nga makab-ot ang sumbanan nga gitakda sa K to 12 Curriculum samtang ilang gibuntog ang mga babag nga adunay kalabutan sa personal, social, ug economic nga mga sitwasyon sa ilang pag-eskwela.

Kining kapanguhaan sa pagkat-on o learning resource gilauman nga makapadasig sa magtutuon o bata nga mobuhat sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihok ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuon o bata nga makakuha sa mga gikinahanglan nga kahanas niining atong panahon karon sa ika-21 nga siglo samtang gitagaan usab og konsiderasyon ang ilang mga panginahanglan og sitwasyon.





Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuon o bata kung unsaon paggamit niini nga Modyul. Gitahasan usab ikaw sa pagsubay sa pag-uswag sa iyang kahibawo samtang imo siya gitagaan og higayon nga makatuon sa iyang kaugalingon nga pagkat-on sa kahibawo. Ug usab, gitahasan ka nga dasigon ug tabangan ang magtutuon o bata sa iyang pagbuhat sa mga buluhaton sulod niini nga Modyul.







Para sa Magtutuon:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Health 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Healthful Foods and Less Healthful Foods**.

Kini nga Modyul gihimo para matagaan ka sa makahuluganon nga higayon para sa mga giniyahan ug gawasnong pagkat-on subay sa imong kaugalingon nga lihok ug panahon. Isip aktibo nga magtutuon, mahimo nimo ang pagproseso sa sulod niining modyul.

Kini nga Modyul adunay mga parte kapares sa mga icons:

 <i>Hibalo-i Kini</i>	Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.
 <i>Sulayi Kini</i>	Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatun-an. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.
 <i>Subli-a Kini</i>	Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.
 <i>Kat-oni Kini</i>	Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.
 <i>Susiha Kini</i>	Dinhi nga parte, tagaan ka og hamubo nga panaghisgot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.

 <i>Pagpauswag</i>	<p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas leksiyon. Mahimo nimo nga tanawon kung husto ba ang imong tubag sa mga buluhaton sa pagtan-aw sa tubag nga nahimutang sa susi sa hustong tubag nga anaa sa katapusan nga parte sa modyul.</p>
 <i>Hinumdumi Kini</i>	<p>Kini naglangkob sa nga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa kapahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.</p>
 <i>Buhata Kini</i>	<p>Kini naglangkob sa mga buluhaton nga makatabang sa imo para mabalhin ang bag-ong kahibalo o kahanas sa tinuod nga sitwasyon o ang kamatuoran sa kinabuhi.</p>
 <i>Ebalwasyon</i>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakabot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <i>Mga Buluhaton</i>	<p>Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibawo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.</p>
 <i>Tubag sa Mga Pangutana</i>	<p>Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul</p>

Sa katapusan ng parte ani nga modyul, makita usab ang:

Pakisayran

Kini ang listahan sa tanan nga gikuhaan sa pagbuhat ug pag-ugmad niini nga modyul.

Ang mosunod mao ang importante nga pahinumdom sa paggamit niini nga modyul:

1. Ayaw kalimti ang pagtubag sa *Sulayi Kini* sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
2. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton nga mga buluhaton sa pagbansay.
3. Obserbahe ang pagkamatinud-anon og ang itegridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
4. Humana usa ang gibuhad nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton sa dili pa moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
5. Ibalik ang modyul sa imong maestro o sa facilitator kung mahuman na ang pagtubag sa tanan nga mga buluhaton.

Kung ugaling naglisod ka sa pagtubag sa mga buluhaton, ayaw pag duha-duha pagkonsulta sa imong maestra o facilitator. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay, sa imong magulang o sa bisan kinsa nga nga kauban sa balay na mas magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi nga wala ka nag-inusara.

Maglaum kami nga pinaagi niining modyul makasinati ka sa usa ka makahuluganon nga kahibalo ug makakuha ka sa lawom nga pagsabot nga may kalabutan sa kompetensi nga gitun-an.



Hibalo-i Kini

Niining modyul, imong matun-an ang duha ka klase sa pagkaon – pagkaon nga makaayo sa lawas ug pagkaon nga dili maayo o makadaot sa lawas.

Importante nga mailhan nimo ang duha ka klase sa pagkaon aron makabalo ka asa sa duha ka klase sa mga pagkaon ang angay nimo nga kan-on kada adlaw.



Sulayi Kini

Panuto: Butangi og tsek (/) ang pagkaon nga para ninyo maayo ug butangi og ekis (x) ang dili maayo.



Lesson

1

Healthful Foods and Less Healthful Foods

Learning Competency:

Distinguishes healthful from less healthful foods.



Subli-a Kini

Sa imong gi-anseran ganina, asa kaha adtong mga pagkaona ang angay nimong sigehan ug kaon? Asa usab adtong mga pagkaona ang dili nimo angay sigehan ug kaon? Ngano kaha?



Kat-oni Kini

Lantawa ug tun-I ang chart sa ubos.

Pagkaon A	Pagkaon B
 <p>cupcake</p>	 <p>monggos</p>
 <p>fries</p>	 <p>pechay</p>
 <p>candies</p>	 <p>papaya</p>
 <p>softdrinks</p>	 <p>tubig</p>
 <p>burger</p>	 <p>bayabas</p>

Mga pangutana:

1. Unsa ang mga pagkaon nga ana sa Pagkaon A?

2. Unsa nga mga pagkaon ang ana sa Pagkaon B?

3. Unsa kaha nga klase sa pagkaon ang anaa sa Pagkaon A?

4. Unsa kaha nga klase sa pagkaon ang anaa sa Pagkaon B?

5. Asa sa duha ka grupo ang gusto nimo sige og kan-on?



Susiha Kini

Ang duha ka klase sa pagkaon mao ang pagkaong makaayo sa lawas ug pagkaong makadaot sa lawas.

Ang mga **pagkaong makaayo sa lawas** mao ang mga pagkaon nga napuno ug sustansiya. Kini nga mga pagkaon makahimsog, makapagwapo ug gwapa, makapabright, ug makatabang nga mahilayo ka sa sakit. Mao ni ang mga pagkaon na kinahanglan sigehan og kaon sa mga bata sama nimo.

tanang klase sa utan



tanang klase sa prutas



karne, isda ug itlog



gatas

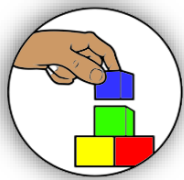


Ang mga pagkaong makadaot sa lawas mao ang mga pagkaon nga walay sustansiya. Kini nga mga pagkaon makapaluya ug magahatag lang ug sakit sa lawas. Dili ni siya angay sigehan ug kaon o mas maayu nga dili ka mokaon o moinum niini. Mao kini ang mga kendi, burger, french fries, chips, junkfoods, softdrinks, cakes, ug uban pa.



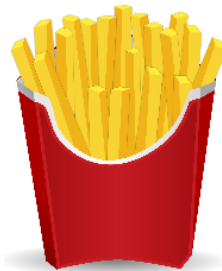


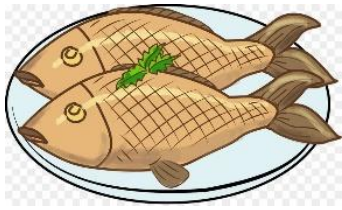
Hinumdami, ang mga pagkaon nga angay sigehan og kaon sa mga bata mao ang mga pagkaong makaayo sa lawas aron himsog ang imong pagtubo. Ang mga pagkaon nga makadaot sa lawas dili angay kaanon.



Pagpauswag

Panuto: Punduka o grupoha ang mga pagkaon sa ubos pinaagi sa paglinya paingon sa ilang saktong grupo.





Pagkaong maayo sa lawas



Pagkaong makadaot sa lawas



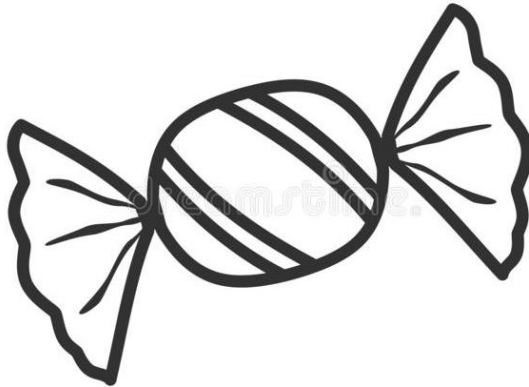
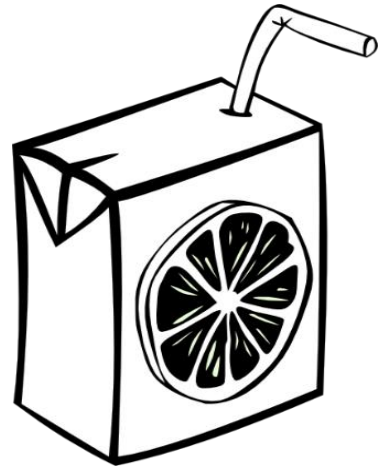
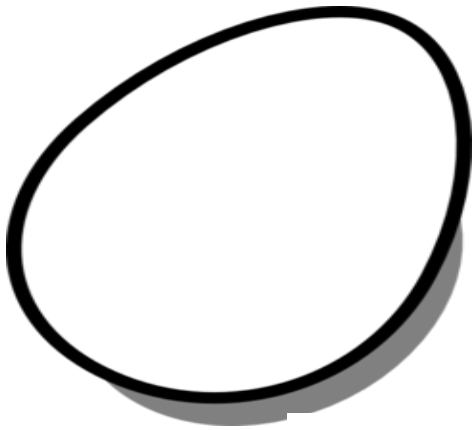
Hinumdumi Kini

Adunay duha ka klase o grupo ang pagkaon mao ang pagkaong maayo sa lawas ug pagkaong makadaot sa lawas. Angay na sigohan ug kaon ang mga pagkaon nga makaayo sa lawas sama sa prutas, utan, isda, ug gatas. Kinahanglan sad likayan ang mga pagkaon nga makadaot sa lawas sama sa junkfoods, softdrinks, ug mga kendi.



Buhata Kini

Panuto: Kolori og berde (green) ang mga pagkaon na maayo sa lawas ug pula (red) sa mga pagkaong makadaot sa lawas.





Ebalwasyon

Panuto: Ilha ang mga pagkaon sa ubos kon kini makaayo o makadaot sa lawas. Lingini ang pulong nga **maayo** kon ang pagkaong gipakita kay makaayo sa lawas. Lingini ang pulong nga **makadaot** kon ang pagkaong gipakita kay makadaot sa lawas.

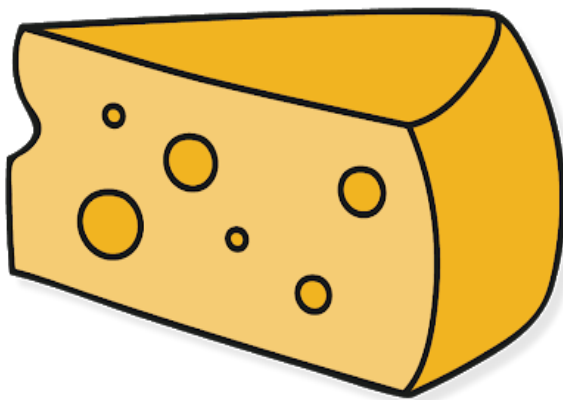
1. ampalaya



maayo

makadaot

2. cheese



maayo

makadaot

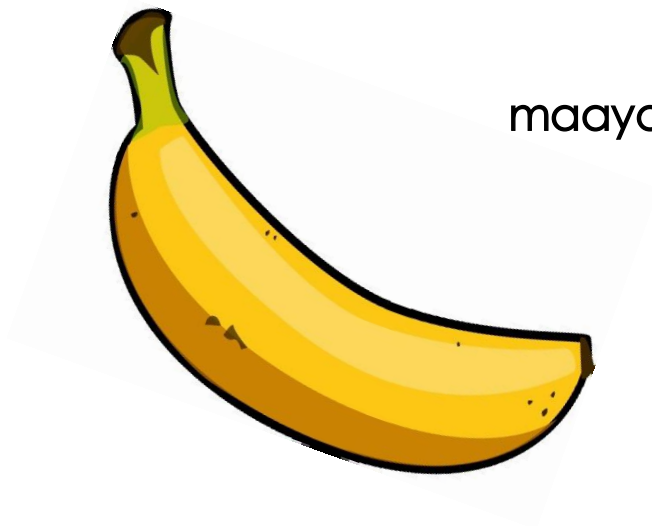
3. ice cream



maayo

makadaot

4. saging



maayo

makadaot

5. coke



maayo

makadaot



Mga Buluhaton

Unsa ang imong paboritong pagkaon? I-drawing kini ug kolori.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw and color their favorite food.



Tubag Sa Mga Pangutana

Ebalwasyon

1. maka
2. maka
3. maka
4. maka
5. maka

Pagpagswag

Pagpagswag sa mga
Pagpagswag sa mga

Sulayi! Kini!



Pakisayran

<https://bit.ly/30mu3Hz>
<https://bit.ly/3eCobi8>
<https://i.pinimg.com/736x/cd/49/3e/cd493e940115eb067ad4ade966ae670d.jpg>
<https://bit.ly/3hbRjPf>
https://www.clipartmax.com/png/middle/29-294956_sweet-foods-clipart-sweet-food-clipart.png
<https://bit.ly/2WIR6LJ>
<https://bit.ly/2DQwEBS>
<https://bit.ly/2Ozi5EY>
<https://bit.ly/2Ozv2ym>
<https://bit.ly/3h7SXBs>
<https://bit.ly/2C9Aju9>
<https://www.christart.com/images/clipart/1740/vegetables-group.png>
<https://bit.ly/395Il3i>
<https://i.pinimg.com/originals/f3/5e/2b/f35e2b1d801882ef05aae31989aa24f3.jpg>
<https://bit.ly/3h696Hj>
<https://i.pinimg.com/originals/a1/1f/42/a11f42ff6d2c3620a68cc4e2ee0e707e.png>
<https://bit.ly/39buaK0>
<https://bit.ly/2OyMXp2>
<https://bit.ly/3fBrh7J>
<https://i7.pngguru.com/preview/792/247/717/5bbdd8047f672.jpg>
<https://bit.ly/2ZzZBu1>
<https://bit.ly/2WtMhFL>
<https://bit.ly/2WmHGvV>
<https://bit.ly/394bNGB>
<https://bit.ly/2OtDZJA>
<https://bit.ly/2ZB0OSb>
<https://bit.ly/2DifZjl>
<https://bit.ly/392EfZD>
<https://ph-test-11.slatic.net/original/9f99c57a597baab6cd9734a7c8994491.jpg>
<https://bit.ly/2WtWqlN>
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ea/Ice_cream_cone_%28cropped%29.jpg
<https://bit.ly/2WqyAYj>
<https://bit.ly/32psStm>
<https://webstockreview.net/images/cabbage-clipart-petchay-11.jpg>
https://i.dlpng.com/static/png/6324068_preview.png
<https://thumbs.dreamstime.com/b/green-mung-beans-flowing-out-glass-jar-34525333.jpg>
https://i.dlpng.com/static/png/6352323_preview.png
<https://bit.ly/2ZyAtEc>
<https://bit.ly/3eCXHgK>
<https://clipartart.com/images/clipart-2-jpg-4.png>
<https://bit.ly/3ewoHhO>
<https://bit.ly/2BaCsFo>

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City

Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City

Telephone Number: (088) – 531 - 0831

Email Address: depedorquieta@gmail.com