

1

Health

Quarter 1 – Module 3

Good Decision-Making Skill in Food Choices



GOVERNMENT PROPERTY
NOT FOR SALE

Health – Grade 1
Alternative Delivery Mode
Quarter 1– Module 3: Good Decision-Making Skill in Food Choices
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 2

Good Decision-Making Skill in Food Choices

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	1
Lesson 1 Good Decision-Making Skill in Food Choices		
Subli-a Kini	2
Kat-oni Kini	3
Susiha Kini	4
Pagpauswag	5
Hinumdumi Kini	7
Buhata Kini	7
Ebalwasyon	8
Mga Buluhaton	9
Tubag Sa Mga Pangutana	11
Pakisayran	12

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Health 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Good Decision-Making Skill in Food Choices**.

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 magtutuoan 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 magtutuoan 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 magtutuoan 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 magtutuoan 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 **Good Decision-Making Skill in Food Choices**.

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

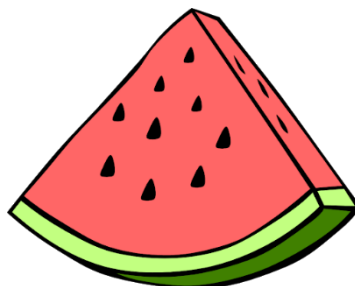
Karon imong mahibaw-an ug mabansay ang maayong pagdesisyon sa pagpili sa mga pagkaong angay kan-on.

Importante na mahibal-an nimo kini ug mabansay sa imong inadlaw-adlaw na pagkaon aron ensakto na ang imong pangkan-on ug mulikay naka sa mga pagkaong makadaot sa lawas.



Sulayi Kini

Panuto: Ikonekta ang mga pagkaon nga angay kan-on paingon sa baba ni Mario. Asa kaha sa mga pagkaon ang iyang kan-on aron siya mahimsog?



Lesson

1

Good Decision-Making Skill in Food Choices

Learning Competency:

Practice good decision-making skill in food choices.



Subli-a Kini

Unsay mahitabo nimo kung magsige ka og kaon sa mga pagkaong makadaot sa lawas? I-drawing o isulat ang resulta sa mga bata sa ubos nga nagsige og kaon og junkfoods.





Kat-oni Kini

Unsa kaha ang imong pilion, chocolate o saging? Ice cream o mangga?

Ang istorya karon mahitungod sa maayong pagpili sa mga pagkaong angay kaonon sa mga bata pareha nimo.

Saging o Kendi?

Si Pepe usa ka matinabangon nga bata. Kay wala may klase karon, nitabang siya sa iyang mama sa ilang garden. Paghuman nila ug trabaho, gitagaan siya sa iyang mama ug singko pesos (P5.00). Nalipay kaayo si Pepe ug gadali-dali siya ug adto sa tindahan.

“Ayo! Ayo! Papalita ko,” kusog nga tingog ni Pepe.

“Unsa man ang imong paliton dong Pepe?” pangutana ni Manang Lilay.

Daghan kaayong kendi baligya. Galain-lain ug color. Nalingaw kaayo si Pepe ug tan-aw. Pero sa kilid, aduna sad baligya na nilung-ag saging.

Unsa kaha ang paliton ni Pepe? Saging o kendi?

Mga Pangutana:

1. Kinsa ang bata sa istorya?

2. Unsa siya nga klase sa bata?

3. Maayo ba nga nitabang si Pepe sa iyang mama? Ngano man?

4. Unsa ang duha ka pagkaon ng gikalibugan ni Pepe na paliton?

5. Kung ikaw si Pepe, unsa ang imong paliton nga makaon?



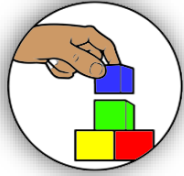
Susiha Kini

Isip mga bata nga gatubo pa, kinhanglan kabalo namo mudesisyon sa mga gagmay nga butang. Kung magpili mo, inyong una huna-hunaon kung maayo ba o makadaot sa inyong kaugalingon ang inyong pilion. Siguraduon gayud ninyo na kanang makaayo sa inyong kaugalingon ang inyong pilion.

Sama sa pagpili sa kung unsa ang inyong kan-on. Kabalo namo sa duha ka klase sa pagkaon ug kung

makaunsa sila sa atong lawas. Maong pilia sige ang mga pagkaon maayo sa lawas aron mahilikay ka sa sakit.

Ang pagmahay ra ba dili mag-una, kon dili naa sa katapusan.



Pagpauwag

Panuto: Butangi ug heart (♥) ang linya sa mga pagkaon na inyong pilion kan-on. Ang mga dili mapili, ayaw butangi og heart ang linya.

_____ 1.



kape

_____ 2.



kalabasa

_____ 3.



avocado

_____ 4.



tubig

_____ 5.



junkfood



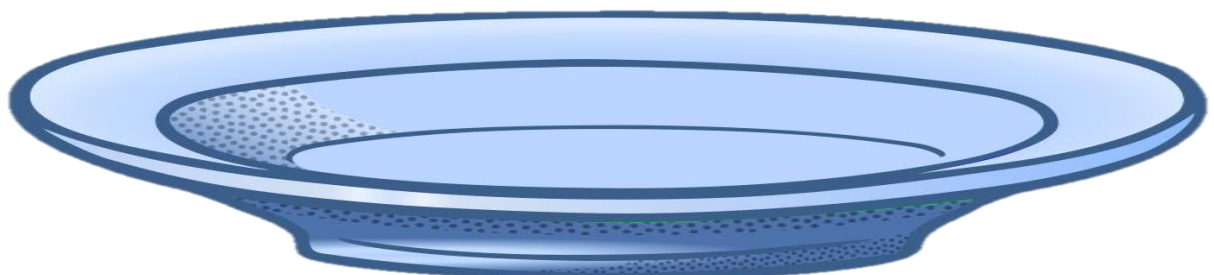
Hinumdumi Kini

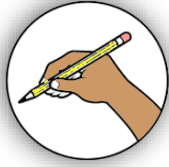
Sa paghimo og desisyon mahitungod sa pagpili kung unsay kan-on, hinumdumi ang maayo sa inyong kaugalingon ug lawas. Pilia ang mga pagkaong puno sa sustansiya ug maayo sa lawas. Ang mga prutas ug gulay maoy angay nimong pilion.



Buhata Kini

Panuto: Sa imong pagpamahaw, nagluto imong mama og nagkalin-laing pagkaon. Asa ang imong pilion niini ug kan-on? Guhiti og linya ang pagkaon paingon sa plato.





Ebalwasyon

Panuto: Pagtapot og picture nimo sulod sa kahon nga nagpakita na imong gipili kan-on ang mga pagkaong maayo sa imong lawas.

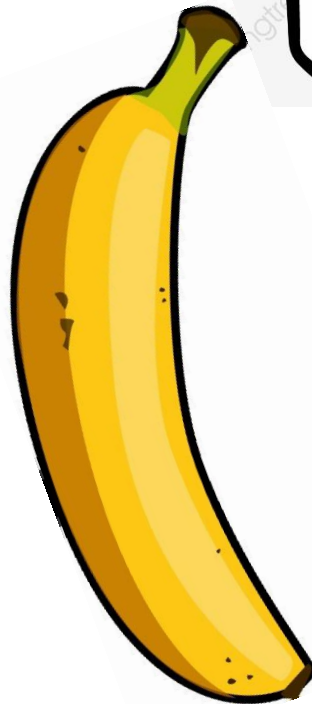
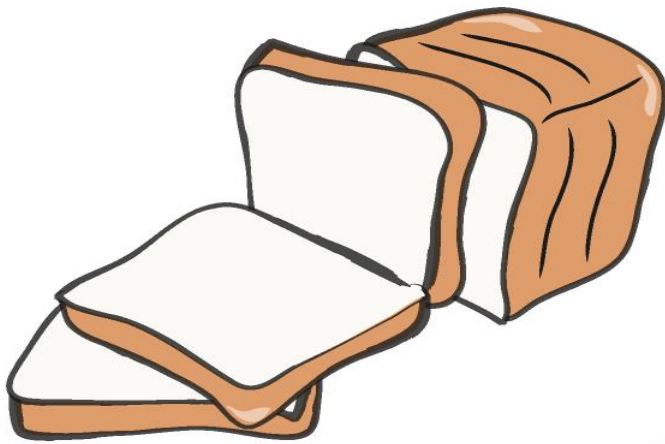
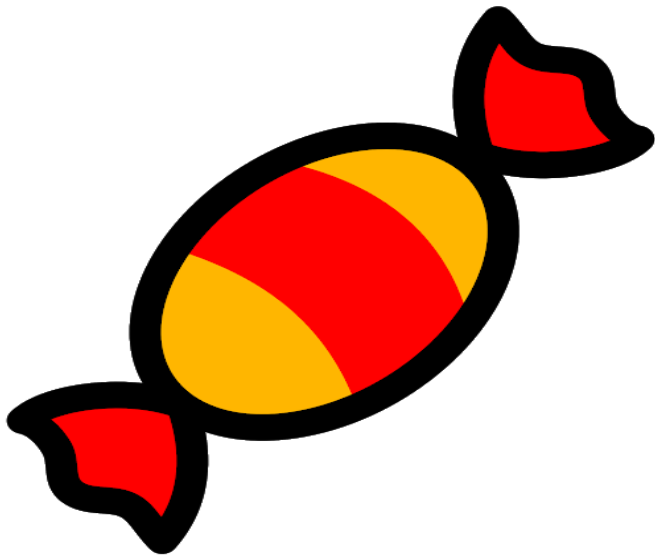


Mga Buluhaton

Panuto: Tabangi imong amigo nga si Dino nga pilion ang insaktong pagkaon (naa sa sunod nga page) nga iyang kaanon sa snack time. Guntinga kini ug itapot sa box tapad sa iyang bag.

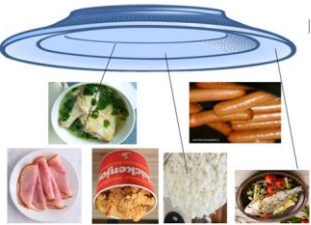
Note: Palihug giyahi ug tabangi ang bata sa paggunting ug pagtapot sa mga letrato.







Tubag Sa Mga Pangutana



Buhata kini

5.

4.

3.

2.

1.

Pagpanswag



Sulayi kini!



Mga Buluhaton



Pakisayran

https://image.freepik.com/free-vector/happy-cute-kid-girl-think-choose-food_97632-1102.jpg
<https://bit.ly/3eRWVwB>
<https://bit.ly/3hkmY0G>
<https://webstockreview.net/images/clipart-cup-drawing-9.png>
<https://bit.ly/30v3r74>
<https://bit.ly/3hlYep7>
<https://bit.ly/2WCg672>
<https://bit.ly/3hctVAU>
<https://cdn1.vectorstock.com/i/1000x1000/60/25/kid-eating-junk-food-vector-19506025.jpg>
<https://bit.ly/2WBo7t3>
<https://bit.ly/2WyVtZl>
<https://cleananddelicious.com/wp-content/uploads/2016/11/Kabocha-Squash-101-1-640x360.jpg>
https://www.bbcgoodfood.com/sites/default/files/editor_files/2019/09/avocado.jpg
https://post.healthline.com/wp-content/uploads/sites/3/2020/02/320892_1100-732x549.jpg
<https://bit.ly/3eHhc7L>
<https://images.summitmedia-digital.com/yummyph/images/2016/07/25/tinola-with-malunggay-640.jpg>
[https://www.verywellfit.com/thmb/1JB04nukgJ2CpGMlcexOjfk4j0g=/3000x2002/filter:s:fill\(FFDB5D,1\)/deli-meat-crop-a43dd9d2d5704cf6bff81bb31c27a4b8.jpg](https://www.verywellfit.com/thmb/1JB04nukgJ2CpGMlcexOjfk4j0g=/3000x2002/filter:s:fill(FFDB5D,1)/deli-meat-crop-a43dd9d2d5704cf6bff81bb31c27a4b8.jpg)
<https://sa.kapamilya.com/absnews/absnbnnews/media/2018/business/11/28/20181128-chicken-joy.jpg?ext=.jpg>
<https://www.spendwithpennies.com/wp-content/uploads/2014/08/SpendWithPennies-SpendWithPennies-How-to-Cook-Rice-22-500x375.jpg>
<https://bit.ly/2CScLtu>
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/0EY5tC1SqfMU43FbJnU5EU9QMBtVhLpX6ltrJH4JUXNsrYTAL_h9jcYczjBzveX1jLG21CcJnRfiCIhQfIHmCoYxem5OGBc
https://wikiclipart.com/bread-clipart_10713/
https://png.pngtree.com/png_detail/20181019/milk-bottle-png-clipart_3319178.png
<https://thumbs.dreamstime.com/b/antipolo-city-philippines-february-bag-chicharron-ni-mang-juan-crispy-pork-skin-chips-isolated-white-background-181373639.jpg>
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/U255QOD27nOct7NuiI0_YEhebnyVgETvoFnLMLIXPTf3pu8xLX6JtTpWkGqUwGRv8DIpW3mCDqfKeS6b7qsK6wcWnwP8NCu9eYAg6OmM5vqwXksVyx0cJk0Fy0NG8Lko_UOBaFhruqaorsfHWq4
<https://webstockreview.net/images/banana-clipart-phone-6.jpg>
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/o-TxqMkAO_BQok72EG_8pTcFzzAy5NRvU9WNW1GwwMCgynVilOcunWZISGZfVlb_gdyGbGIhnNvIQFlberpgEx58F2dM_aRuUPo97FVOsqCOZ0-GtaBl

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