

1

# Health

## Quarter 1 – Module 4

### Good Eating Habits



GOVERNMENT PROPERTY  
**NOT FOR SALE**

Health – Grade 1  
Alternative Delivery Mode  
Quarter 1– Module 4: Good Eating Habits  
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	
<b>Writer</b>	: Sarah Jane M. Maghanoy
<b>Illustrator (Cover)</b>	: Joshua Rey V. Aguinaldo
<b>Editor</b>	: Zenia M. Zaballero
<b>Reviewer</b>	: Jacky Lou J. Lumacang
<b>Management Team</b>	: <b>Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE</b> Schools Division Superintendent
	<b>Lorena P. Serrano, CESE</b> PSDS, OIC-ASDS
<b>Members</b>	: <b>Francis J. Buac</b> Chief Education Supervisor, CID
	<b>Jay B. Roferos</b> Education Program Supervisor-MAPEH
	<b>Vivian D. Echalico</b> 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](mailto:depedoroquieta@gmail.com)

# Health

## Quarter 1 – Module 4

### Good Eating Habits

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](mailto:depedoroquieta@gmail.com)

We value your feedback and recommendations.

## TALAAN SA MGA SULOD

Pasiuna Nga Mensahe	.....	v
Hibalo-i Kini	.....	1
Sulayi Kini	.....	1
Lesson 1 <b>Good Eating Habits</b>		
Subli-a Kini	.....	2
Kat-oni Kini	.....	3
Susiha Kini	.....	5
Pagpauswag	.....	6
Hinumdumi Kini	.....	7
Buhata Kini	.....	8
Ebalwasyon	.....	9
Mga Buluhaton	.....	10
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 Eating Habits**.

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 lihoc 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 **Good Eating Habits**.

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.

 <b><i>Pagpauswag</i></b>	<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>
 <b><i>Hinumdumi Kini</i></b>	<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>
 <b><i>Buhata Kini</i></b>	<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>
 <b><i>Ebalwasyon</i></b>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakabot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <b><i>Mga Buluhaton</i></b>	<p>Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibawo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.</p>
 <b><i>Tubag sa Mga Pangutana</i></b>	<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 bansayon ang mga maayong pamatasan sa kan-anan.

Importante nga sundon nimo ang mga maayong pamatasan sa kan-anan aron hapsay ug malipayon ang pagpangaon uban ang imong pamilya.



## *Sulayi Kini*

**Panuto:** Ikonekta ang mga pahayag sa **Hanay A** sa saktong letrato sa **Hanay B** pinaagi og pagbutang og badlis.

### Hanay A

1. lami ang utan
2. manghinaw ug ayo
3. nalipay nga bata
4. inom og gatas

### Hanay B



# Lesson

# 1

## Good Eating Habits

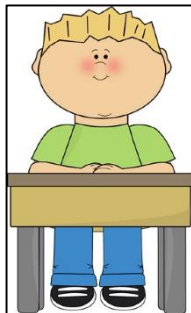
### Learning Competency:

Practice good eating habits that can help one become healthy.



### *Subli-a Kini*

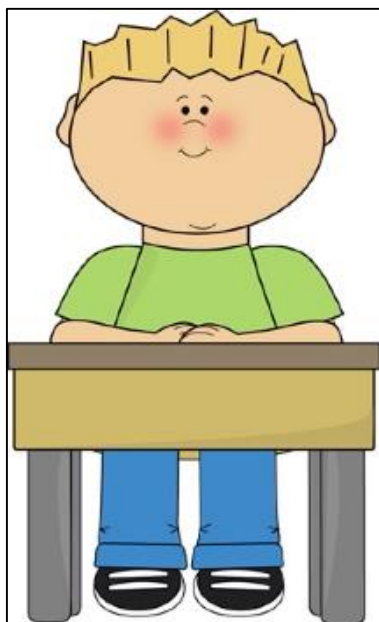
Unsa ang mga maayong pamatasan sa kan-anan?  
Butangi og check (/) ang letrato nga nagpakita niini.





## *Kat-oni Kini*

Tan-awon og usob ang mga letrato.



Nganong insakto man ang iyang  
gibuhat?

In-ani ba ka kung magkaon diha sa  
inyoa?



Nganong kinahanglan man nga moingon og “Please  
o Palihug” kung adunay ipaduhol?

In-ani ba ka sa inyoa?



Nganong kinahanglan man maghugas sa imong kamot sa dili pa mokaon?

Imo ba ning gibansay dira sa inyoa?



Insakto ba ang gibuhay sa bata?

Unsa ang angay niyang buhaton?

Imo ba ni siyang sundugon?



Insakto ba ang gibuhay sa bata?

Unsa ang angay niyang buhaton?

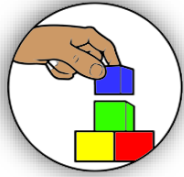
Imo ba ni siyang sundugon?



## *Susiha Kini*

Imong hinumduman ang lima ka maayong pamatasan sa kan-anan

1. Manghugas sa kamot adisir mokaon.
2. Maglingkod og tarong.
3. Pagsulti ug PALIHUG o PLEASE kon magpapasa og pagkaon.
4. Usapa ang pagkaon sa hilom nga tak-om ang baba. Dili magtabi.
5. Dili mukuha og daghang pagkaon. Kuha lang og sakto nga mahurot nimo.
6. Mag-ampo ug magpasalamat sa Ginoo sa mga grasyang nadawat sa dili pa mokaon ug human pud og kaon.



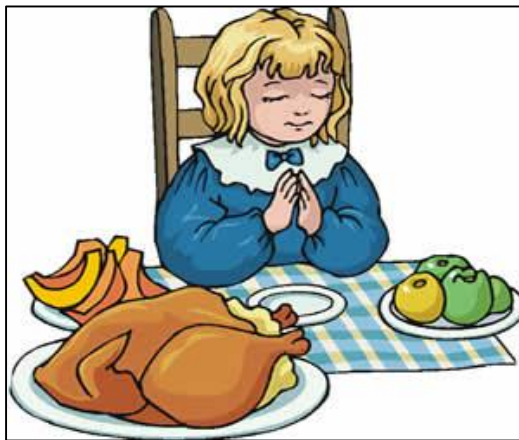
## Pagpauswag

**Panuto:** Butangi ug heart (♥) ang blangko kon ang bata gapakita og maayo nga pamatasan sa kan-anan ug ang dili maayo butangi og ekis ( x ).

\_\_\_\_\_ 1.



\_\_\_\_\_ 2.



\_\_\_\_\_ 3.





\_\_\_\_\_ 4.



\_\_\_\_\_ 5.



## *Hinumdumi Kini*

Hinumduman og sundon nato ang unom (6) ka maayong pamatasan sa kan-anan aron malipayon ang tanan.

1. Manghugas sa kamot adisir mokaon.
2. Maglingkod og tarong.
3. Pagsulti ug PALIHUG o PLEASE kon magpapasa og pagkaon.

4. Usapa ang pagkaon sa hilom nga tak-om ang baba. Dili magtabi.
5. Dili mukuha og daghang pagkaon. Kuha lang og sakto nga mahurot nimo.
6. Mag-ampo og magpasalamat sa Ginoo sa mga grasyang nadawat adisir mokaon ug human pud og kaon.



## *Buhata Kini*

**Panuto:** Isulat ang **Insakto** sa blangko kon ang bata sa pahayag gibansay ang maayong pamatasan sa kanan. Isulat ang **Dili** kon wala.

- \_\_\_\_\_ 1. Wala nakatarong og lingkod si Ally sa mintras nagkaon kay gikapoy siya ug dinula.
- \_\_\_\_\_ 2. Gitabangan ni Alex iyang mama og panghipos sa ilang kinan-an.
- \_\_\_\_\_ 3. Galamon-lamon og kaon si Anton tungod sa iyang kagutom.
- \_\_\_\_\_ 4. Nag-ampo ang Pamilya Reyes adisir nikaon.
- \_\_\_\_\_ 5. Hilom lang nga giusap ni Abi ang iyang gikaon.





## *Ebalwasyon*

**Panuto:** Kuhai og letrato ang imong kaugalingon nga nga nagpakita nga imong gibansay ang usa sa lima ka maayong pamatasan sa kan-anan. I-print kini dayon itapot sa kahon.



## *Mga Buluhaton*

**Panuto:** Uban ang ginikanan, pirmahi ang “**Akong Panaad**” isip pagsunod sa bata sa mga maayong pamatasan sa kan-anan. Kini nagapamatuod nga musunod gayud ang bata sa mga pamatasan uban sa tabang sa ginikanan.

### **Akong Panaad**

Tumanon nako ang mga maayong pamatasan sa kan-anan.

Buhaton nako kining mga pamatasan matag adlaw.

Batasanon nako kini matag adlaw.

Aron mabatonan nako ang mga maayong pamantasan sa kan-anan.

---

Pirma sa Bata

---

Pirma sa Ginikanan



# Tubag Sa Mga Pangutana

5. X  
4. X  
3.  
2.  
1. X

Pagpauwag

Balikan

Sulay! Kini!

1. kami ang ulan  
2. manghikaw ug oyo  
3. natipoy nga bata  
4. kom og galas

Hanyay A  
Hanyay B

Buhata kini!

1. D!!!  
2. Insakto  
3. D!!!  
4. Insakto  
5. Insakto



## *Pakisayran*

Health 1 Sinugbuanong Binisaya LM:

<https://bit.ly/3eLYyLU>

<https://bit.ly/2Cy76IT>

<https://bit.ly/2ZJP287>

<https://bit.ly/3fLgMyE>

<https://bit.ly/30q9aeo>

<https://bit.ly/30rTLu5>

<https://bit.ly/2WAjMGq>

<https://bit.ly/3fLtYU3>

<https://bit.ly/3hiLX4F>

<https://bit.ly/30wJ6OZ>

<https://bit.ly/2WEEXai>

<https://bit.ly/30wJf4Z>

<https://bit.ly/2OImh58>

<https://bit.ly/2OHAIXi>

<https://bit.ly/2E0NduY>

<https://bit.ly/32HvUcq>

<https://bit.ly/3fLee3z>

**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](mailto:depedorquieta@gmail.com)