Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

Health

Unang Markahan - Modyul 2:
Linggo 2-3: Basahin Bago Kainin at Inumin

ALTERNATIVE DELIVERY MODE
ADM

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Health – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan - Modyul 2: Basahin Bago Kainin at Inumin
Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang – sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala *(publishiers)* at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City
Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module

Authors: Rechel A. dela Luna

Editor: Marina A. Impig

Reviewers: Freddie L. Palapar – PSDS
Verginia B. De Asis

Illustrator: Agnes Valerie Noval
Layout Artist: John Rimmon I. Taquiso

Management Team:
Chairperson: Rebonfamil R. Baguio
Schools Division Superintendent

Co-Chairperson: Eugene I. Macahis, Jr.
Asst. Schools Division Superintendent

Members: Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES
Jourven B. Okit, EPS – MAPEH
Analisa C. Unabia, EPS – LRMS
Joan Sirica V. Camposo, Librarian II
Israel C. Adrigado, PDO II

Inilimbag sa Pilipinas ng:
Department of Education - Division of Valencia City
Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709
Telefax: (088) 828-4615
Website: deped-valencia.org

4

Health

Unang Markahan - Modyul 2:

Linggo 2-3: Basahin Bago Kainin at Inumin

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa mga pampubliko. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyonal na nasa larangan ng Edukasyon na magpadala ng kanilang puna o komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email na ito: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mag puna at rekomendasyon.

Kagawaran ng Edukasyon ● Republika ng Pilipinas

Panimula

Ang modyul na ito ay ginawa para sa inyo. Ito ay makatutulong na mapadali ang inyong pag-unawa sa mga araling nakapaloob dito.

Ang gagawin niyo lamang ay basahin at intindihin nang mabuti ang mga panuto sa bawat “Gawain” upang makamit ang mithiin ng modyul na ito.

Sa modyul na ito, malalaman mo ang kahalagahan ng pagbabasa ng mga “food label” sa pagpili at pagbili ng mga pagkain. Kaya ihanda ang sarili para sa mabisang pagkatuto at masayang karanasan.

Mga paalala sa mga Guro

Inirerekomenda na masubaybayan ang lahat ng mga gawain ng mga mag-aaral upang lubusang mapakinabangan nila ang nilalaman ng modyul na ito.

Alamin

Bakit kailangan nating basahin ang food label sa pagkain na ating bibilhin?

Ano ang mangyayari kung ikaw ay nakakain ng panis na pagkain?

Ano ang dapat tingnan kapag ikaw ay bibili ng pagkain?

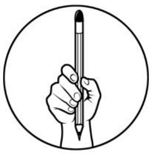
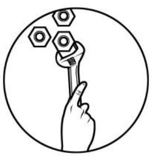
Mga layunin sa pagkatuto:

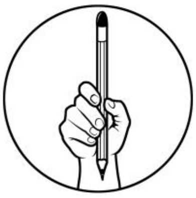
Naipapaliwanag ang kahalagahan ng pagbasa ng food label sa pagpili at pagbili ng pagkain.

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong.

Mga Icons sa Modyul

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

Panuto A: Hanapin sa Hanay B ang kahulugan ng mga salita sa Hanay A. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

Hanay A	**Hanay B**
____1. Expiration Date	a. Isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan.
____2. Best Before Date	b. isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.
____3. Directions for Use and Storage	c. tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto
____4. Nutrition Facts	d. tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito.
____5. Pagkain	e. nagsasaad ng impormasyon kung paano mapapananatili ang pagiging sariwa ng isang pagkain.

Panuto B: Basahing mabuti at pag-aralan ang pangungusap na nasa ibaba. Iguhit ang bituin ★ kung ang pangungusap ay tama at ✹ araw naman kung hindi.

_______1. Ang pagkain na sira o panis na ay mapanganib sa kalusugan.

_______2. Ang "food label" na "Best Before Date" ay nangangahulugang sira o panis na ang pagkain o inumin.

_______ 3. Ang "food label" na "Expiration/Expiry Date" ay makikita sa pakete ng pagkain o inumin.

_______ 4. Makikita sa "food label" ang "Ways of Preparing".

_______ 5. Maiiwasan ang pagkaroon ng sakit kung alam mo ang "Expiry date" at "best before date" ng pagkain.

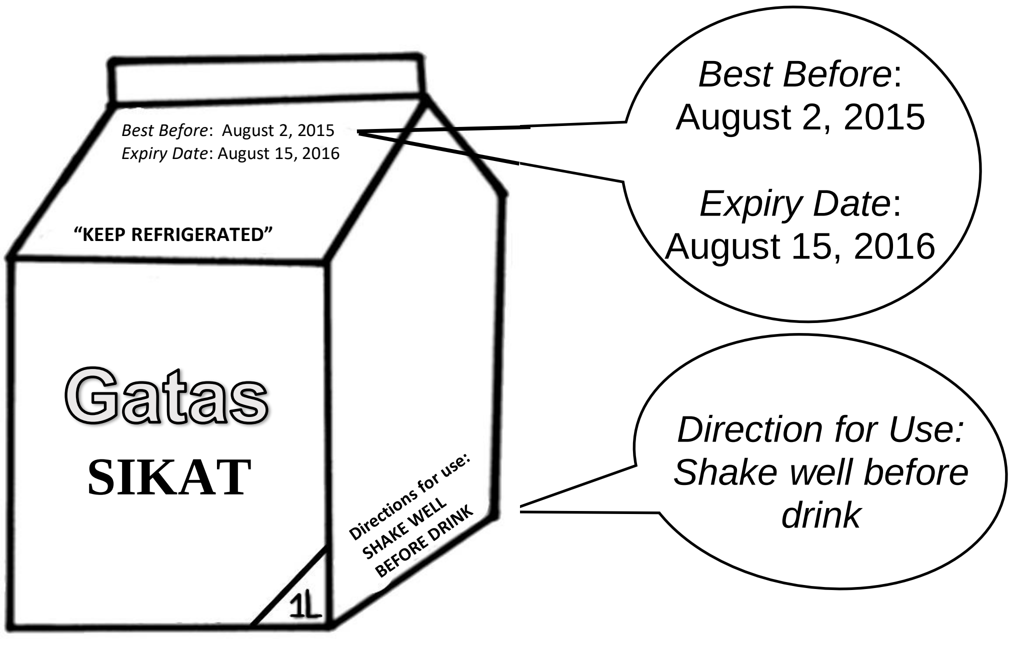
Aralin 1 Basahin Bago Kainin at Inumin

Kung ikaw ay bibili ng pagkain at inumin ano ang iyong unang gagawin?

Sa yunit na ito ay tatalakayin ang kahalagahan ng pagbabasa ng “food label” sa pagpili at pagbili ng pagkain.

Balikan

Panuto: Pag-aralang mabuti ang larawan sa ibaba at sagutin ang mga tanong.



1. Ano-ano ang mga mahahalagang impormasyong makikita sa larawan?

   ____

2. Bakit mahalagang basahin ang “food label” sa pagpili at pagbili ng mga pagkain?

   ____

Tuklasin

Panuto: Basahin ang kwento at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Si Abdul

"Kriiingg!" Narinig na ni Abdul ang tunog ng *school bell*. Hudyat na ito ng uwian na ng mga mag-aaral.

Dahil siya ay may natirang pera mula sa kaniyang baon, si Abdul ay nagpunta sa tindahang malapit sa kanilang bahay. Bumili siya ng isang maliit na karton ng gatas.

Nang makauwi na sa kanilang bahay, agad ininom ni Abdul ang kaniyang biniling gatas na nasa pakete. May kaunting butas pa ang pakete. Ang lasa ay kakaiba at may masamang amoy pa. Pagkatapos ng ilang sandali, agad sumakit ang kaniyang tiyan at huli na ng maalala niyang hindi pala niya binasa ang "label" nito.

Mga tanong:

1. Sino ang batang sumakit ang tiyan?

   ____

2. Bakit sumakit ang tiyan ni Abdul?

   ____

Suriin

Basahin ang pangungusap.

Sumakit ang tiyan ni Abdul dahil agad niyang ininom ang gatas na kanyang binili sa tindahan na hindi man lang niya binasa ang “label” nito.

Bakit mahalagang malaman ang food label na “Date Markings at Advisory at Warning Statements” sa isang pakete ng pagkain at inumin?

Ang food label na “***Expiration Date”*** ay nagsasabi ng petsa kung kailan hindi na maaaring kainin ang laman ng pakete dahil maaaring sira o panis na ang ilan sa mga sangkap nito.

Ang food label na ***“Best Before Date”*** naman ay nagsasaad ng petsa kung hanggang kailan ang pagkain o inumin ay nasa pinakamagandang kalidad nito. Ang paglipas ng mga araw matapos ng “*Best Before Date”* ay maaari na itong magdulot ng pagkasira o pagkapanis ng nilalaman ng pakete na maaaring mapanganib sa kalusugan.

Ang mga food label na “***Advisory at Warning Statements”*** ay nagsasaad din ng mga babala tulad ng pagkakaroon ng mga sangkap na maaaring magdulot ng *allergens*, o kung mapaparami naman ang makain ay maaaring ding magdulot ng masamang epekto sa katawan.

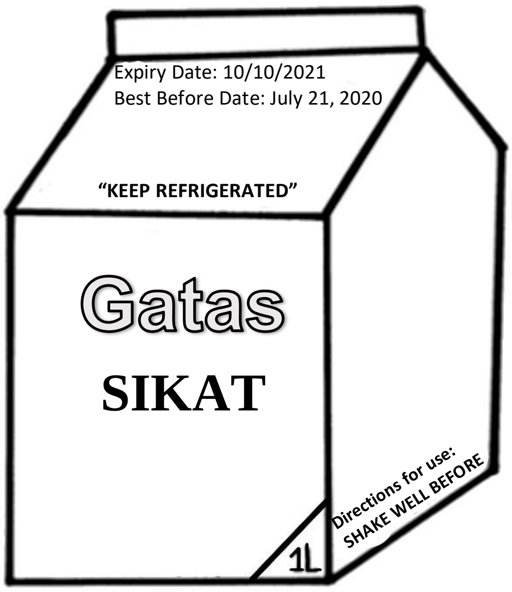
Kung ikaw ay bibili ng mga pagkain at hindi pa agad kakainin o inumin, saan mo dapat ilagay ang mga ito?

Ang food label na “***Directions for Use and Storage”*** ay nagsasaad ng impormasyon kung paano mapapanatili ang pagiging sariwa ng isang pagkain. Isinasaad din dito kung ano ang angkop na lalagyan o lagayan ng pagkain upang hindi ito masira. Maaari ding makita rito ang mga wasto at tamang paraan sa paggamit ng pagkain o produkto. Karaniwan itong makikita sa likod ng pakete.

Kung ikaw si Abdul ano kaya ang nararapat mong gawin bago bibili ng pagkain?_______________ Bakit? ____________

Pagyamanin

Panuto A: Pag-aralan ang pakete ng inumin. Pagkatapos, sagutin ang mga tanong.



Gawain

1. Kailan kaya magsisimulang masira o mapanis ang inumin?

____

2. Hanggang kailan kaya mananatili ang kalidad ng inumin?

____

3. Anong sanhi ang maaaring magdulot ng kakaibang reaksiyon sa katawan?

____

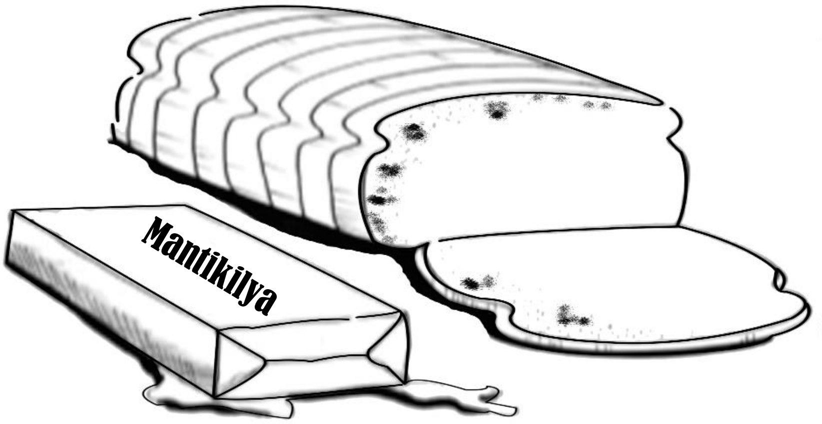
4. Bakit mahalagang malaman ang label na *"Expiry dates* at *Best Before Dates"*?

____

5. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin?

____

Panuto B: Basahin ang talata sa ibaba at sagutin ang mga tanong.



Namili kayo ng iyong Nanay at Tatay sa pamilihan ng tinapay at mantikilya. Nang dumating ka sa iyong bahay binuksan mo ang tinapay, napansin mong may kulay abong nakadikit sa tinapay at ang mantikilya naman ay lusaw na.

Mga Tanong:

1. Ano kaya ang nangyari sa tinapay? __________________

   ____

2. Ano ang dapat tingnan bago bumili ng tinapay at mantikilya?

   ____

3. Saan dapat ilagay ang mantikilya? _____________________

   ____

4. Paano natin malalaman kung ang pagkain ay sariwa pa?

   ____

   ____

Isaisip

Panuto: Basahin at sagutin ang mga tanong.

1. Ano ang kahalagahan ng expiry date? ____________________

   ____

2. Anong food label ang tumutukoy sa huling araw ng pagkain o inumin na nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad pa nito?

   ____

   ____

3. Anong food label ang nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito?

   ____

4. Ipaliwanag ang kahalagahan ng food label na "*Expiration Date"*.

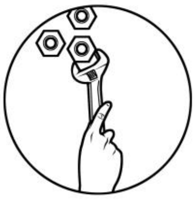
   ____

   ____

5. Ano ang ibig sabihin ng food label na "*Best Before Date"?*

   ____

   ____

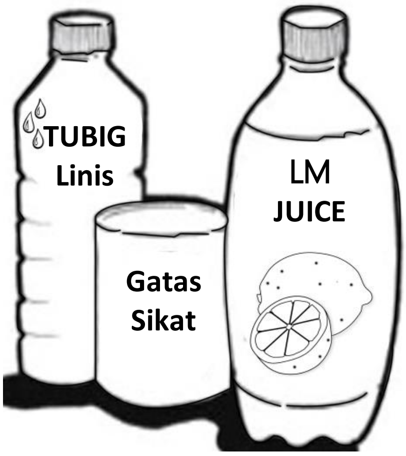


Isagawa

Panuto A: Suriin ang mga pagkain at inumin na nasa inyong bahay. Isulat sa talaan ang mga makikitang impormasyon nito.
Ipaliwanag kung bakit mahalagang basahin ang mga nakatala sa talaan.

Pagkain/Inumin	FOOD LABELS		
	Expiry Date	Best Before Date	Advisory/Warning Statement

Panuto B: Suriin ang mga food label ng bawat pagkain na nakalarawan sa ibaba at sagutin ang bawat tanong.

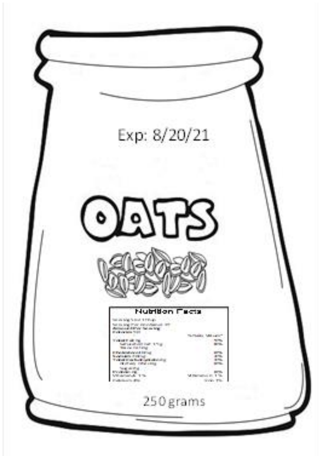


Ano ang unang dapat gawin bago ito inumin ?

____

Saan dapat itago ang inuming ito?

____



Saan naman dapat itago ang pagkaing ito?

____

Kung hindi pa kakainin, saan ito dapat itago?

____

Tayahin

Panuto A: Basahing mabuti ang pangungusap. Piliin nang mabuti ang tamang sagot sa bawat tanong sa ibaba.

1. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa food label?
   A. Upang malaman ang lasa
   B. Upang malaman natin kung kailan ito ginawa
   C. Upang malaman ang tamang oras kung kailan kakainin.
   D. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha dito.

2. Bakit mahalagang basahin ang Expiry Date sa food label?
   A. Upang malaman kung ang pagkain o inumin ay sira o panis na.
   B. Upang malaman ang petsa kung kailan ito ginawa
   C. Upang malaman kung kailan ito pinakasariwa
   D. Wala sa nabanggit

3. Ano ang mangyayari sa mantikilya na hindi mo pa nagagamit at hindi nailagay sa lugar kung saan dapat ilagay?
   A. Matigas
   B. Malulusaw
   C. Lumalambot
   D. Walang pagbabago

4. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain at inumin?
   A. Upang malaman ang kulay ng pagkain
   B. Upang malaman kung may sangkap na maaaring makadudulot ng *allergens.*
   C. Upang malaman kung paano ito itago sa kahon.
   D. Lahat ng nabanggit

5. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa food label? “Expiration Date: July 30, 2020”.
   A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2018
   B. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2019
   C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2020
   D. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2021

Panuto B: Ipaliwanag nang mabuti ang sagot. Bawat tanong ay may 5puntos.

1. Bakit mahalagang malaman ang expiration date at best before date na food label ng pagkain? Ipaliwanag.

____

____

____

____

____

2. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin? Ipaliwanag.

____

____

____

____

____

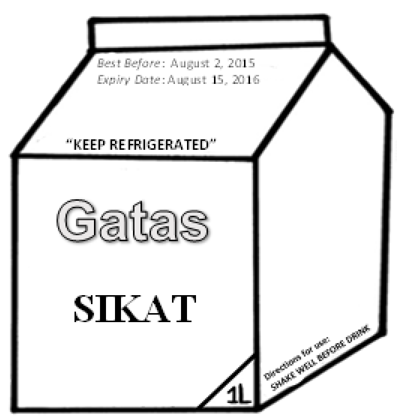
Karagdagang Gawain

Panuto A: Kompletuhin ang panata sa ibaba.

Ang aking panata bago uminom o kumain sa pagkaing nakalagay sa pakete ay....

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

Panuto B: Sumulat ng isang talata tungkol sa wastong paggamit at paglalagyan ng mga pagkaing nasa larawan.



Susi sa pagwawasto

Tiyahin
1. D
2. A
3. B
4. B
5. C

Tuklasin
1. Abdul
2. agad niyang ininum ang gatas
3.
4.
5.

Balikan
1. Best Before Date
Expiry Date
Direction of Storage
2.

Subukin
1. C
2. D
3. E
4. B
5. A
B
1. ★
2. ✸
3. ★
4. ✸
5. ★

Sanggunian:

Taño, Mila C., et. al., (2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral, VICARISH Publication and Trading, Inc.

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615