

# HEALTH

## Unang Markahan - Modyul 5 Linggo 7-8: Pagpapanatiling Malinis at Ligtas na Pagkain



Health – Grade 4  
Alternative Delivery Mode  
Unang Marka - Modyul 5: Pagpanatiling Malinis at Ligtas na Pagkain  
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 (*publishers*) at may-akda ang karapatang-aring iyon.

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

<b>Development Team of the Module</b>	
<b>Author:</b>	Rechel A. dela Luna
<b>Editor:</b>	Marina A. Impig
<b>Reviewers:</b>	Freddie L. Palapar – PSDS Verginia B. De Asis
<b>Illustrator:</b>	Agnes Valerie Noval
<b>Layout Artist :</b>	John Rimmon I. Taquiso
<b>Management Team:</b>	
Chairperson:	Rebonfamil R. Baguio <i>Schools Division Superintendent</i>
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](http://deped-valencia.org)

# Health

## Unang Markahan - Module 5 Linggo 7-8: Pagpapanatiling Malinis at Ligtas na Pagkain

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa mga pampublikong paaralan. 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](mailto:region10@deped.gov.ph).

**Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekomendasyon.**



## **Panimula**

Ang modyul na ito ay ginawa upang makatutulong sa iyo na mapadali ang iyong pag-unawa sa mga araling nakapaloob dito.

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 kalinisan at kaligtasan ng mga pagkain upang makaiwas sa sakit. Kaya ihanda ang sarili para sa mabisang pagkatuto at sulit na 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***

Ano ang tamang pagpili ng ligtas at sariwang pagkain?

Paano mo maipapakita ang pagiging maagap sa pag-iwas at pagsugpo sa sakit?

Paano mo mapananatili ang isang malusog na katawan?

Mga layunin sa pagkatuto:

- Natatalakay ang kahalagahan sa pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain upang makaiwas sa sakit.

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 pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.

## 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:** Ayusin sa tamang pagkakasunod-sunod ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain. Gamitin ang bilang 1-6 sa pagsunod-sunod ng bawat paraan.

- \_\_\_\_\_ Inilalagay sa refrigerator ang mga pagkain kung kinakailangan.
- \_\_\_\_\_ Hinuhugasan ang mga sangkap sa pagkain bago lutuin.
- \_\_\_\_\_ Maghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain.
- \_\_\_\_\_ Nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda.
- \_\_\_\_\_ Hinuhugasan ang mga gamit at pinagkainan



## Aralin

# 1

# Kahalagahan ng Pagpanatiling Malinis at Ligtas ng Pagkain

Kung hindi wasto ang lugar na pinalalagyan ng pagkain, maaari itong masira o mapanis. Kung makakain tayo ng sirang pagkain maaaring makakuha tayo ng mikrobyo na magiging sanhi ng pagsusuka, pananakit ng tiyan, pagkakalason, pagkakaroon ng allergic reaction, pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon. Sa huli, tayo'y nagsayang lamang ng pera o mas lalaki pa ang gastos sa pagpapagamot at lubos na maaapektuhan ang ating kalusugan.

Sa yunit na ito ay tatalakayin natin ang kahalagahan ng pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain upang makaiwas sa sakit.



## *Balikan*

**Panuto:** Pag-aralang mabuti ang mga larawang nasa ibaba.



Ano ang ginagawa ng batang lalaki sa isda? \_\_\_\_\_

Ano ang ginagawa ng batang babae sa pagkain na hindi naubos?  
\_\_\_\_\_

Gaano kahalaga ang pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?  
\_\_\_\_\_



## **uklasin**

Basahin at intindiing mabuti ang kwento.

Kasama ko ang aking Tatay na pumunta sa palengke. Kami ay mamimili ng ulam para sa tanghalian.

Nakabili na kami ni Tatay ng napiling ulam, maaari na kaming umuwi. Pagdating sa bahay, naghugas muna ako ng kamay bago namin sinimulan ang paghahanda. Tinulungan ko si Tatay sa paghihiwalay ng sariwa at lutong pagkain. Hinugasan ko ang karne gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. “Huwag gumamit ng sabon” wika ni itay. “Bakit dapat hugasan ang karne bago lulutun Itay?” tanong ni Monic. “Upang maalis ang mga dumi na maaaring makuha nito sa palengke”, sagot ni Itay.

Nagsimula na kaming magluto ni Tatay. Sabi ni Tatay dapat siguraduhing malinis ang kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa. Kailangan ang pagkakaroon ng dalawang uri ng sangkalan, para sa mga meat products at isa para sa mga gulay upang maiwasan ang “cross-contamination” sa paghahanda ng pagkain.

“Matagal ba dapat lutuin ang karne?” tanong ni Monic. “Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang manok, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito (tulad ng salmonella, atbp.) o kaya’y hintaying lumambot ang karne. Sa kabilang banda, hindi naman maaari na sobrang patagalin ang pagluluto dahil ang pagkain na sunog ay masama rin sa katawan. Ang mga gulay na sariwa ay maaaring i-halfcooked na at ang mga dahon nama’y blanched lamang, sabi ni Tatay. Sa wakas! Luto na ang ulam! Wow kakain na kami! Oops! Bago kumain ay naghugas muna ako ng kamay.”

“Excuse Me! Ang sarap! Naku may natira pang pagkain. Itatapon ko na kaya ito? Saan ko ilalagay?” Tanong ni Monic. “Maaaring takpan ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng refrigerator/cooler para hindi mapanis. Kung ilalagay sa refrigerator/cooler habang mainit pa, maaari itong magtubig (moist) na magiging dahilan ng pagkapanis,” sagot ng Tatay.

Ano-ano kaya ang mga mahahalagang detalye na nabanggit sa kwento? \_\_\_\_\_



## **Suriin**

Ano ang kahalagahan ng pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain?

Mahalaga ang pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain upang makaiwas sa sakit. Sa panahon ngayon na kaliwa't kanan ang banta ng pagkakasakit, marapat lamang na maging maagap tayo sa lahat ng bagay na ating gagawin lalong-lalo na sa mga pagkaing ating kinakain. Ang anumang pagpapabaya o sandaling pagkakalingat sa ating pagkain ay maaaring magresulta sa pagkakaroon ng sakit. Tandaan na ang pagpapanatiling ligtas ng mga pagkaing kinakain ang siyang pangunahing paraan upang makaiwas sa sakit.

- Ano-ano ang mga hakbang upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?

1. **Panatilihin ang kalinisan**- upang maiiwasan ang posibleng kontaminasyon ng dumi, mga kemikal, bacteria at mga virus, at iba pang mga bagay na maaaring makasama sa kalusugan.

2. **Paghiwalayin ang mga hilaw at lutong pagkain**-dahil posibleng mayroon pa ring mga mikrobyo na maaaring makasama sa ating kalusugan.

3. **Tiyaking naluto ng husto ang mga pagkain**-dahil may mga pagkain na hindi basta bastang namamatay ang mikrobyo. Para naman sa mga pagkain na hindi na nangangailangan ng pagluluto, tiyakin lamang na ang mga ito ay nahugasan ng husto.

4. **Itago ang mga pagkain sa mga ligtas na lugar**- para maiiwasan ang mabilis na pagkasira at pagdami ng mga mikrobyo sa pagkain na siyang banta sa ating kalusugan.

5. **Tiyaking ligtas ang gagamiting tubig at mga sangkap na gagamitin sa pagluluto**- upang maiiwasan ang paghalo ng mikrobyo sa tubig at pagkalason.

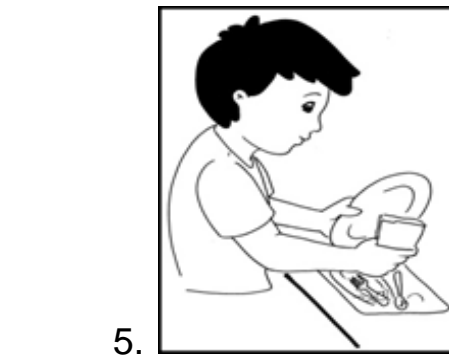
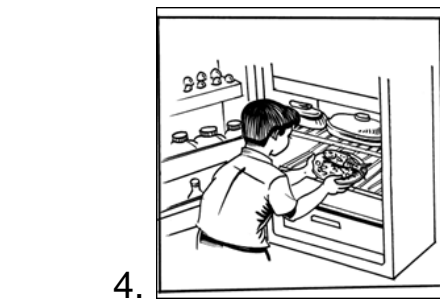
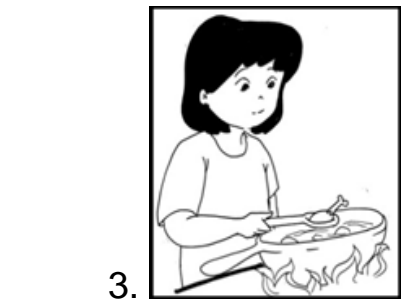
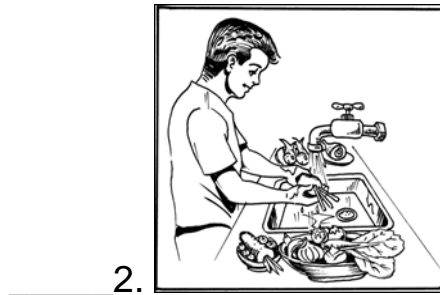
<https://mediko.ph/5-hakbang-sa-pagpapanatiling-ligtas-ng-mga-pagkain/>



## Pagyamanin

**Panuto:** Pag-aralan ang bawat larawan. Piliin ang tamang sagot na nasa kahon at isulat ang titik sa patlang kung ito ay tumutukoy sa larawan.

- a. Paghiwalayin ang mga hilaw at lutong pagkain.
- b. Itago ang mga pagkain sa mga ligtas na lugar.
- c. Tiyaking ligtas ang gagamiting tubig at mga sangkap na gagamitin sa pagluluto.
- d. Panatilihin ang Kalinisan.
- e. Tiyaking naluto ng husto ang mga pagkain.





## **Isaisip**

**Panuto:** Hanapin sa kahon ang tamang sagot sa bawat patlang.

refrigerator	pag-iwas	malinis
ihawalay	hilaw na pagkain	

1. Ang \_\_\_\_\_ mainam na imbakan ng pagkain.
2. Ang pagpapanatiling malinis at ligtas ng mga pagkaing kinakain ang siyang pangunahing paraan ng \_\_\_\_\_ sa pagkakasakit.
3. Siguraduhing \_\_\_\_\_ ang mga kamay bago humawak sa pagkain hanggang sa pagtiyak na malinis ang mga kasangkapan na gagamitin sa preparasyon ng pagkain ay hindi dapat makaligtaan.
4. \_\_\_\_\_ ang mga pagkaing luto na at mga pagkain hilaw pa.
5. Ang mga \_\_\_\_\_ ay mayroong mga mikrobyo na hindi basta-basta maaalis at tanging ang pagluto nang husto sa pagkain ang makaaalis sa mga mikrobyong ito.



## **Isagawa**

**Panuto:** Unawain at sagutin nang tama ang mga tanong.

1. Ano-ano ang dapat isaalang-alang ng lahat tungkol sa paghahanda at pag-iimbak ng pagkain upang mapanatili itong malinis at ligtas na kainin? Isulat sa mga patlang ang iyong sagot.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

2. Ipaliwanag ang kahalagahan ng pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tayahin

**Panuto:** Bilugan ang letra ng tamang sagot.

1. Alin ang tamang paraan sa pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain?
  - A. Ilagay agad sa *refrigerator* ang biniling karne at isda.
  - B. Hugasan ang mga gulay bago ilagay sa *refrigerator*.
  - C. Itago ang mga biniling prutas sa karton.
  - D. Balutin ng tela ang mga biniling gulay.
2. Paano mapapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?
  - A. Pabayaang lang sa mesa ang pagkain.
  - B. Lagyan ng takip ang natirang pagkain.
  - C. Mag-spray ng *insecticide* upang hindi dapuan ng insekto.
  - D. Maglagay ng *flower vase* sa mesa upang hindi dapuan ng langaw.
3. Alin sa mga sumusunod ang **hindi** tamang gawain sa mga pinamiling prutas, gulay at karne galing sa palengke?
  - A. Hugasan ang karne bago ilagay sa *freezer*.
  - B. Hugasan ang mga prutas bago ito kainin.
  - C. Hugasan bago hiwain ang mga gulay.
  - D. Hiwain bago hugasan ang mga gulay.
4. Alin ang **hindi** dapat gawin upang makaiwas sa mga sakit na dulot ng maruming pagkain?
  - A. Kumain sa maruruming lugar.
  - B. Kumain ng naaayon sa *food pyramid*
  - C. Kumain ng prutas at gulay araw-araw
  - D. Uminom ng gatas sa umaga at sa gabi
5. Bakit mahalaga ang pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain?
  - A. Upang makaiwas sa sakit
  - B. Upang masarap ang pagkain
  - C. Upang maging malusog
  - D. Upang maging sakitin



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Magbigay ng halimbawa ng sakit na makukuha sa maruruming pagkain. Isulat ang maaaring mararamdaman sa bawat sakit sa ibaba nito.

---

---

---

---

---

---

---





## Susi sa pagwawasto

Subukin
1. 5
2. 2
3. 1
4. 4
5. 3

Pagymanin
1. D
2. A
3. E
4. B
5. C

Isaisip
1. refrigerator
2. pag-iwas
3. mainis
4. nakahiwalay
5. hilaw na pagkain

Isagawa
1. panatilihin ang kalinisan
2. paghiwalayin ang mga hilaw at lutong pagkain
3. tiyaking naluto ng husto ang mga pagkain
4. itago ang mga pagkain sa ligtas na lugar
5. tiyaking ligtas ang gagamiting tubig at kagamitan na gagamitin sa pagluto

Tayahin
1. B
2. B
3. D
4. A
5. A

S

***Sanggunian:***

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

<https://mediko.ph/5-hakbang-sa-pagpapanatiling-ligtas-ng-mga-pagkain/>

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