

Health

Quarter 1 - Week 8

Pagtubo Pinaagi sa Masustansiyang Pagkaon



Health - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 8: Pagtubo Pinaagi sa Masustansiya ng Pagkaon

First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education

Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

Author:	Arlene S. Veloz, T I
Editor:	Danny S. Flores, TIC
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Evaluator:	Sally del Rosario
Illustrator:	Joseph L. Cabello, T I
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo, Jr. PSDS-District II

Printed in the Philippines by Department of Education
Division of Malaybalay City
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City
Telefax: (088) 314-0094
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

3

Health

Quarter 1 - Week 8

Pagtubo Pinaagi sa Masustansiyang Pagkaon

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado! Kini ang modyul sa Pagtubo Pinaagi sa Masustansiya Pagkaon.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyales niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (COVID19).

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

Alang sa mga Tinun – an:

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

Pahimangno sa mga Tinun – an:

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong activity notbuk sa MAPEH.
2. Iganiid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero _____ (teachers mobile number).

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

HEALTH: NUTRISYON (PAGTUBO PINAAAGI SA MASUSTANSIYANG PAGKAON)

Objective: Identifies the different nutritional guidelines 3, 5, 7, and 8 for Filipinos. H3N-Ij-18



Hibalo-i Kini

Karon atong pagatun-an kon unsa ka importante ang pagkaon og mga utanon, prutas og uban pa nga mga pagkaon nga makahimsog sa atong panglawas.

Ang insaktong nutrisyon mao ang giya o modelo aron makabot nato ang maayong panglawas.



Sulayi Kini

Panuto: Lingini ang mga masustansiyang pagkaon sa sulod sa kahon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

Soft drinks	bayabas	kendi
manga	kalabasa	ice cream
carrots	gatas	chips
		tsokolate



Subli-a Kini

Panuto: Crossword: Pangitaa og lingini ang lima ka mga masustansiyang pagkaon nga imong makit-an sulod sa kahon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

P	E	C	H	A	Y	X	V
K	A	L	A	B	A	S	A
A	S	A	Y	O	E	E	O
P	K	A	B	R	O	T	S
A	B	A	V	A	B	A	S
Y	A	N	V	G	N	K	A
A	M	A	N	G	A	A	U
S	K	A	M	O	T	E	R
L	S	A	G	I	N	G	Y



Kat-oni Kini

Panuto: Isulat ang *heart* ❤ sa blangko kong ang hulagway nagpakita og masustansiyang pagkaon og *star* ★ kon kini dili makaayo sa atong panglawas. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

1.



2.  _____
3.  _____
4.  _____
5.  _____



Susiha Kini

Ang pagkaon og utan ug prutas makahatag kini kanato og bitamina, *minerals*, *carbohydrates* og *calcium*.

Ang pagkaon og prutas makahatag kini og bitamina nga makatabang aron malayo ta sa mga sakit. Ang pagkaon og utan makahatag kini ug *minerals* aron ang mga selula sa atong lawas mapun-an. Ang mga pagkaong lagutmon sama sa gabi, kamote, balanghoy, og uban pang mga lagutmon makahatag og *carbohydrates* aron mapugngan ang mga sakit sama sa diabetes, sakit sa kasingkasing ug cancer. Ang pag inom ug gatas sa matag adlaw makahatag kanato og *calcium* aron malig-on ang atong mga bukog.



Pagpauswag

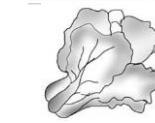
Panuto: Linyahi ang sutansiya nga makuha nato sa hulagway nga gipakita. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



1. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcium)



2. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcium)



3. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcium)



4. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcium)



5. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcium)



Hinumdumi Kini

Panuto: Isulat sa blangko ang gipangayo sa tubag. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

Ang mga pagkaon sama sa 1. _____ makahatag og Carbohydrates. Kung moinom ta og 2. _____ kini makahatag og Calcium. Sa matag adlaw mokaon kita'g mga 3. _____ og 4. _____ aron makahatag ug bitamina og minerals sa atong lawas.



Buhata Kini

Panuto: Idibuho ang mga pagkaon nga makita sa Food Pyramid. Isulat ang inyong tubag sa activity notebook.

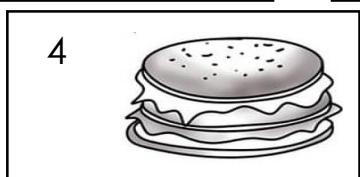
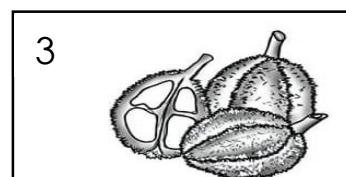
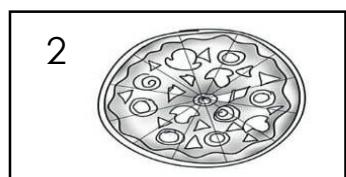
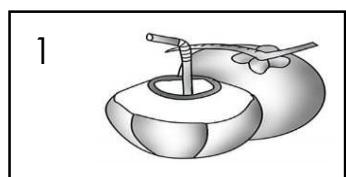
Panuto: Idibuho ang gipangayo sa matag grupo sa pagkaon nga makahatag ug sustansiya sa atong lawas.

Carbohydrates	Bitamina	Minerals	Calcium
1.	2.	3.	4
5.			



Ebalwasyon

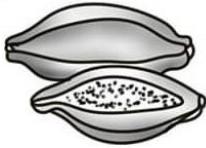
Panuto: Butangi ug check (/) ang mga pagkaon nga makapabaskog og ekis (X) sa mga pagkaon nga dili masustansiya. Isulat ang inyong tubag sa activity notebook.





Mga Buluhaton

Panuto: Isulat sa blangko ang mga sustansiya nga atong makuha basis a hulagway nga gipakita. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

1.  _____
2.  _____
3.  _____
4.  _____
5.  _____



Sanggunian

DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide

K to 12 Health Teaching Guide

K to 12 Health Learners Material



Tubag sa mga Pangutana

Sulayi Kini (in Any Order)	Subli-a Kini (in Any Order)	Paggpauaswag	Hinumduumi Kini
1. bayababs	1. pechay	1. Calcium	1. lagutmon
2. mangga	2. kalaabasa	2. bitamina	2. gatcas
3. kalaabasa	3. kapbayas	3. minerals	3. utan
4. carrots	4. kamote	4. bitamina	4. prutras
5. gatcas	5. sagiing	5. carbohydrates	
6. Kalabasa			
7. mangga			
8. kalaabasa			
9. carrots			
10. gatcas			
11. bayababs			
12. mangga			
13. kalaabasa			
14. carrots			
15. gatcas			
16. Kalabasa			
17. mangga			
18. kalaabasa			
19. carrots			
20. gatcas			
21. Kalabasa			
22. mangga			
23. kalaabasa			
24. carrots			
25. gatcas			
26. Kalabasa			
27. mangga			
28. kalaabasa			
29. carrots			
30. gatcas			
31. Kalabasa			
32. mangga			
33. kalaabasa			
34. carrots			
35. gatcas			
36. Kalabasa			
37. mangga			
38. kalaabasa			
39. carrots			
40. gatcas			
41. Kalabasa			
42. mangga			
43. kalaabasa			
44. carrots			
45. gatcas			
46. Kalabasa			
47. mangga			
48. kalaabasa			
49. carrots			
50. gatcas			
51. Kalabasa			
52. mangga			
53. kalaabasa			
54. carrots			
55. gatcas			
56. Kalabasa			
57. mangga			
58. kalaabasa			
59. carrots			
60. gatcas			
61. Kalabasa			
62. mangga			
63. kalaabasa			
64. carrots			
65. gatcas			
66. Kalabasa			
67. mangga			
68. kalaabasa			
69. carrots			
70. gatcas			
71. Kalabasa			
72. mangga			
73. kalaabasa			
74. carrots			
75. gatcas			
76. Kalabasa			
77. mangga			
78. kalaabasa			
79. carrots			
80. gatcas			
81. Kalabasa			
82. mangga			
83. kalaabasa			
84. carrots			
85. gatcas			
86. Kalabasa			
87. mangga			
88. kalaabasa			
89. carrots			
90. gatcas			
91. Kalabasa			
92. mangga			
93. kalaabasa			
94. carrots			
95. gatcas			
96. Kalabasa			
97. mangga			
98. kalaabasa			
99. carrots			
100. gatcas			
101. Kalabasa			
102. mangga			
103. kalaabasa			
104. carrots			
105. gatcas			
106. Kalabasa			
107. mangga			
108. kalaabasa			
109. carrots			
110. gatcas			
111. Kalabasa			
112. mangga			
113. kalaabasa			
114. carrots			
115. gatcas			
116. Kalabasa			
117. mangga			
118. kalaabasa			
119. carrots			
120. gatcas			
121. Kalabasa			
122. mangga			
123. kalaabasa			
124. carrots			
125. gatcas			
126. Kalabasa			
127. mangga			
128. kalaabasa			
129. carrots			
130. gatcas			
131. Kalabasa			
132. mangga			
133. kalaabasa			
134. carrots			
135. gatcas			
136. Kalabasa			
137. mangga			
138. kalaabasa			
139. carrots			
140. gatcas			
141. Kalabasa			
142. mangga			
143. kalaabasa			
144. carrots			
145. gatcas			
146. Kalabasa			
147. mangga			
148. kalaabasa			
149. carrots			
150. gatcas			
151. Kalabasa			
152. mangga			
153. kalaabasa			
154. carrots			
155. gatcas			
156. Kalabasa			
157. mangga			
158. kalaabasa			
159. carrots			
160. gatcas			
161. Kalabasa			
162. mangga			
163. kalaabasa			
164. carrots			
165. gatcas			
166. Kalabasa			
167. mangga			
168. kalaabasa			
169. carrots			
170. gatcas			
171. Kalabasa			
172. mangga			
173. kalaabasa			
174. carrots			
175. gatcas			
176. Kalabasa			
177. mangga			
178. kalaabasa			
179. carrots			
180. gatcas			
181. Kalabasa			
182. mangga			
183. kalaabasa			
184. carrots			
185. gatcas			
186. Kalabasa			
187. mangga			
188. kalaabasa			
189. carrots			
190. gatcas			
191. Kalabasa			
192. mangga			
193. kalaabasa			
194. carrots			
195. gatcas			
196. Kalabasa			
197. mangga			
198. kalaabasa			
199. carrots			
200. gatcas			
201. Kalabasa			
202. mangga			
203. kalaabasa			
204. carrots			
205. gatcas			
206. Kalabasa			
207. mangga			
208. kalaabasa			
209. carrots			
210. gatcas			
211. Kalabasa			
212. mangga			
213. kalaabasa			
214. carrots			
215. gatcas			
216. Kalabasa			
217. mangga			
218. kalaabasa			
219. carrots			
220. gatcas			
221. Kalabasa			
222. mangga			
223. kalaabasa			
224. carrots			
225. gatcas			
226. Kalabasa			
227. mangga			
228. kalaabasa			
229. carrots			
230. gatcas			
231. Kalabasa			
232. mangga			
233. kalaabasa			
234. carrots			
235. gatcas			
236. Kalabasa			
237. mangga			
238. kalaabasa			
239. carrots			
240. gatcas			
241. Kalabasa			
242. mangga			
243. kalaabasa			
244. carrots			
245. gatcas			
246. Kalabasa			
247. mangga			
248. kalaabasa			
249. carrots			
250. gatcas			
251. Kalabasa			
252. mangga			
253. kalaabasa			
254. carrots			
255. gatcas			
256. Kalabasa			
257. mangga			
258. kalaabasa			
259. carrots			
260. gatcas			
261. Kalabasa			
262. mangga			
263. kalaabasa			
264. carrots			
265. gatcas			
266. Kalabasa			
267. mangga			
268. kalaabasa			
269. carrots			
270. gatcas			
271. Kalabasa			
272. mangga			
273. kalaabasa			
274. carrots			
275. gatcas			
276. Kalabasa			
277. mangga			
278. kalaabasa			
279. carrots			
280. gatcas			
281. Kalabasa			
282. mangga			
283. kalaabasa			
284. carrots			
285. gatcas			
286. Kalabasa			
287. mangga			
288. kalaabasa			
289. carrots			
290. gatcas			
291. Kalabasa			
292. mangga			
293. kalaabasa			
294. carrots			
295. gatcas			
296. Kalabasa			
297. mangga			
298. kalaabasa			
299. carrots			
300. gatcas			
301. Kalabasa			
302. mangga			
303. kalaabasa			
304. carrots			
305. gatcas			
306. Kalabasa			
307. mangga			
308. kalaabasa			
309. carrots			
310. gatcas			
311. Kalabasa			
312. mangga			
313. kalaabasa			
314. carrots			
315. gatcas			
316. Kalabasa			
317. mangga			
318. kalaabasa			
319. carrots			
320. gatcas			
321. Kalabasa			
322. mangga			
323. kalaabasa			
324. carrots			
325. gatcas			
326. Kalabasa			
327. mangga			
328. kalaabasa			
329. carrots			
330. gatcas			
331. Kalabasa			
332. mangga			
333. kalaabasa			
334. carrots			
335. gatcas			
336. Kalabasa			
337. mangga			
338. kalaabasa			
339. carrots			
340. gatcas			
341. Kalabasa			
342. mangga			
343. kalaabasa			
344. carrots			
345. gatcas			
346. Kalabasa			
347. mangga			
348. kalaabasa			
349. carrots			
350. gatcas			
351. Kalabasa			
352. mangga			
353. kalaabasa			
354. carrots			
355. gatcas			
356. Kalabasa			
357. mangga			
358. kalaabasa			
359. carrots			
360. gatcas			
361. Kalabasa			
362. mangga			
363. kalaabasa			
364. carrots			
365. gatcas			
366. Kalabasa			
367. mangga			
368. kalaabasa			
369. carrots			
370. gatcas			
371. Kalabasa			
372. mangga			
373. kalaabasa			
374. carrots			
375. gatcas			
376. Kalabasa			
377. mangga			
378. kalaabasa			
379. carrots			
380. gatcas			
381. Kalabasa			
382. mangga			
383. kalaabasa			
384. carrots			
385. gatcas			
386. Kalabasa			
387. mangga			
388. kalaabasa			
389. carrots			
390. gatcas			
391. Kalabasa			
392. mangga			
393. kalaabasa			
394. carrots			
395. gatcas			
396. Kalabasa			
397. mangga			
398. kalaabasa			
399. carrots			
400. gatcas			
401. Kalabasa			
402. mangga			
403. kalaabasa			
404. carrots			
405. gatcas			
406. Kalabasa			
407. mangga			
408. kalaabasa			
409. carrots			
410. gatcas			
411. Kalabasa			
412. mangga			
413. kalaabasa			
414. carrots			
415. gatcas			
416. Kalabasa			
417. mangga			
418. kalaabasa			
419. carrots			
420. gatcas			
421. Kalabasa			
422. mangga			
423. kalaabasa			
424. carrots			
425. gatcas			
426. Kalabasa			
427. mangga			
428. kalaabasa			
429. carrots			
430. gatcas			
431. Kalabasa			
432. mangga			
433. kalaabasa			
434. carrots			
435. gatcas			
436. Kalabasa			
437. mangga			
438. kalaabasa			

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph