

Health

Quarter 1 - Week 8

Pagtubo Pinaagi sa Masustansiyang Pagkaon



Health - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 8: Pagtubo Pinaagi sa Masustansiyang 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:	Purísima 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

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 Masustansiyang 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. Iganid 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.

ARALIN 8

HEALTH: NUTRISYON (PAGTUBO PINAAGI 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 makab-ot nato ang maayong panglawas.



Sulayi Kini

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

<i>Soft drinks</i>	bayabas	kendi
manga	kalabasa	<i>ice cream</i>
<i>carrots</i>	gatas	<i>chips</i> 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, Calcuim)*
-  2. *(Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)*
-  3. *(Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)*
-  4. *(Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)*
-  5. *(Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)*



Hinumdumi Kini

Panuto: Isulat sa blanko 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 *Calcuim*. 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*.

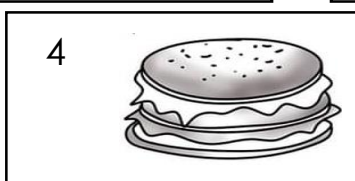
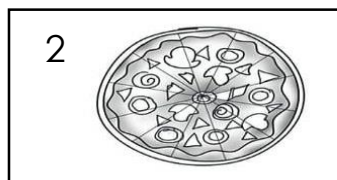
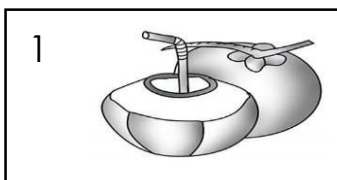
Panuto: Idibuho ang gipangayo sa matag grupo sa pagkaon nga makahatag ug sustansiya sa atong lawas.

<i>Carbohydrates</i>	Bitamina	<i>Minerals</i>	<i>Calcium</i>
1.	2.	3.	4
5.			



Ebalwasyon

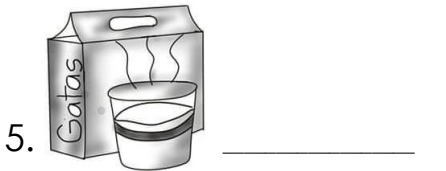
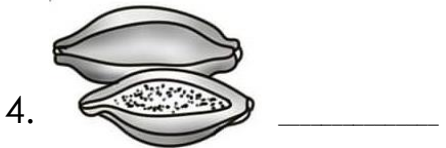
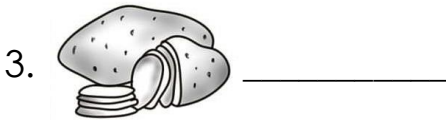
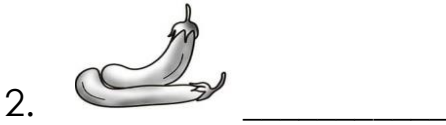
Panuto: Butangi ug check (/) ang mga pagkaon nga makapabaskog og ekis (X) sa mga pagkaon nga dili masustansiya. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.





Mga Buluhaton

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





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

Sulay! Kini (In Any Order)	Subli-a kini (In Any Order)	Pagpawag	Hinumdomi kini
1. bayabas	1. peachay	1. Calcium	1. lagutmon
2. manga	2. kalabasa	2. bitamina	2. gatas
3. kalabasa	3. kapayas	3. minerals	3. utan
4. carrots	4. kamote	4. bitamina	4. prutas
5. gatas	5. saging	5. carbohydrates	
Kat-oni kini!	Buhata kini!	Ebalwasyon	Mga Bulhaton
1. star	1. answer may vary	1. /	1. bitamina
2. heart	2. answer may vary	2. X	2. minerals
3. star	3. answer may vary	3. /	3. carbohydrates
4. star	4. answer may vary	4. X	4. bitamina
5. heart	5. answer may vary	5. X	5. calcium

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