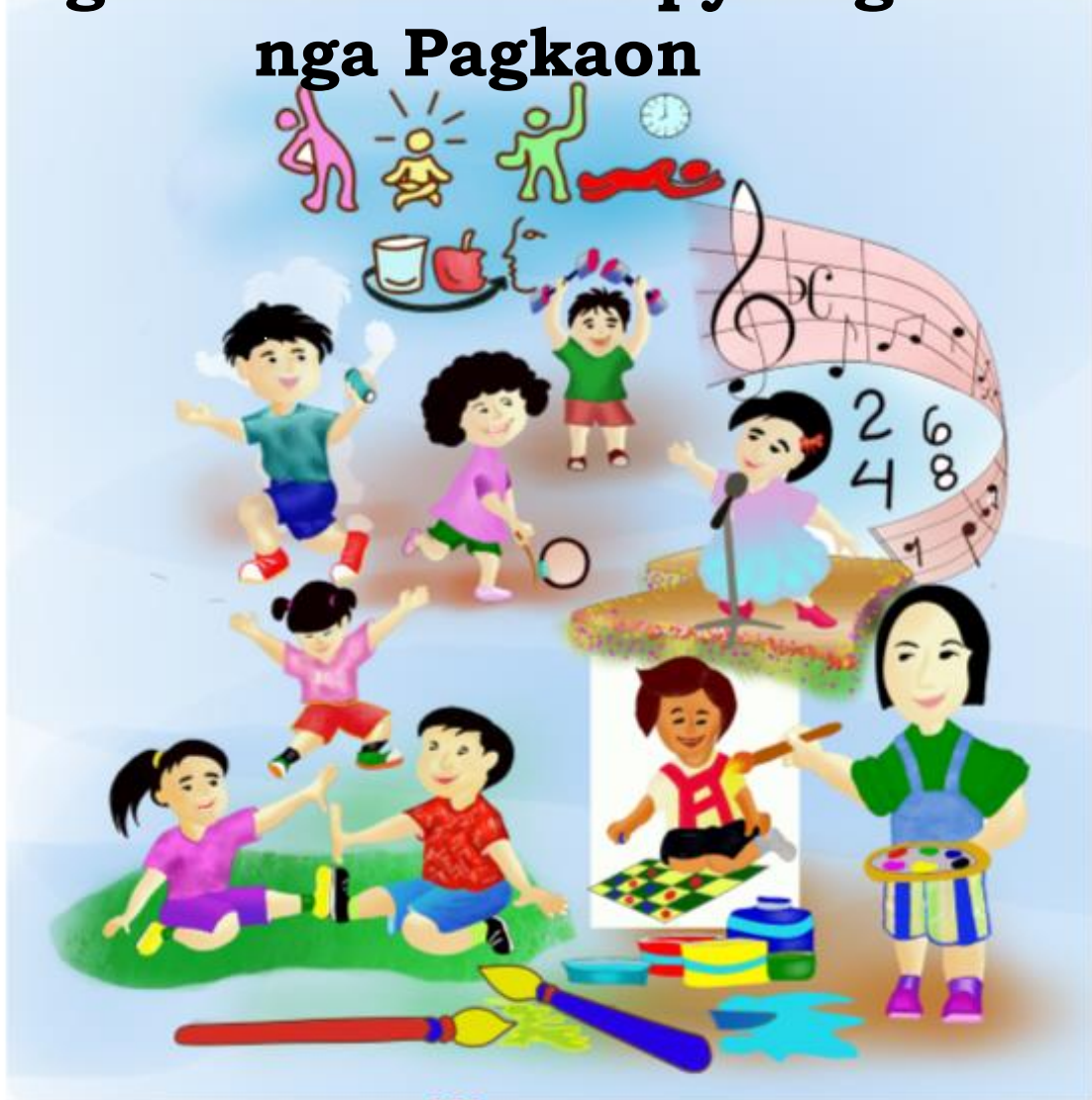


# Health

## Quarter 1 - Week 9

### Himsog Kauban sa Limpyo ug luwas nga Pagkaon



## Health - Grade 3

### Alternative Delivery Mode

### Quarter 1 - Week 9: Himsog Kauban sa Limpyo ug Luwas nga 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:	Dawn Eva Mae C. Ayoc, T I
Editor:	Juan B. Bacang, Principal I
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 9

# Himsog Kauban sa Limpiyo ug Luwas nga 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](mailto:action@deped.gov.ph).

**We value your feedback and recommendations.**

## **Pasiunang Salita**

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado! Kini ang modyul sa Himsog Kauban sa Limpiyo ug Luwas nga 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 9

## HEALTH: NUTRISYON (HIMSOG KAUBAN SA LIMPIYO UG LUWAS NGA PAGKAON)

**Objective:** Discusses the nutritional guideline no. 6 for Filipinos.  
**H3N-Ij-19**



### Hibalo-i Kini

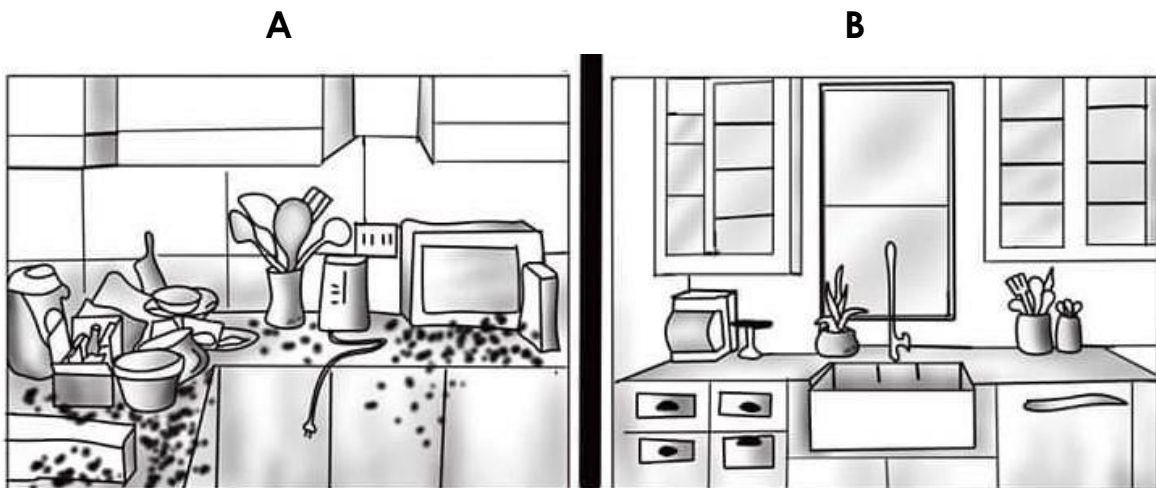
#### **Nutritional guidelines for Filipinos (No. 6)**

Karon atong tun-an ang saktong pamaagi sa pagkonsumo sa mga pagkaon aron malikayan ang pag sakit sa tiyan ug uban pang mga sakit.



### Sulayi Kini

**Panuto:** Tun-i ang mga hulagway. Pangita ug lima ka butang nga anaa sa Hulagway A nga wala sa Hulagway B. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.





### **Subli-a Kini**

Sa niaging adlaw atong natun-an ang pipila ka giya aron magpabiling himsog.

- Unsa nga mga pagkaon ang kinahanglan kan-on?
- Nganong kinahanglan nga magkonsumo og masustansyang pagkaon?



### **Kat-oni Kini**

**Panuto:** Basaha ang sugilanon ug tubaga ang mosunod nga mga pangutana.

Sugilanon

Si Nanay Maria nagluto og adobong manok nga paborito sa iyang anak nga si Ben. Pag-uli ni Ben gikan sa pagdula og *basketball* sa plasa diretso siya nikaon ug wala na maghugas og kamot.

1. Unsa ang ikasulti nimo bahin kang Ben?
2. Kini ba nga paagi sa kinabuhi maayo? Ngano man o ngano dili man?
3. Unsa man ang angay buhaton ni Ben?



### **Susiha Kini**

**Ikaunom nga giya. Pagkonsumo og luwas nga pagkaon aron malikay sa sakit sama sa diarrhea.**

Mao kini ang saktong pamaagi sa pagkonsumo:

- a. Pagbaton og kalimpyo. Hugasan ang kamot, gamit sa kusina ug ang mismong lutuan.
- b. Isulod ang pagkaon sa limpyo nga sudlanan, adunay taklob aron luwas sa langaw ug ibutang sa bugnaw nga lugar.
- c. Tarungon og luto ang pagkaon. Ibutang kini sa limpiyong sudlanan.
- d. Dalion sa pagkonsumo ang pagkaon.
- e. Initon ang mga bilin sa sunod nga pagkonsumo sa pagkaon.



### **Pagpauswag**

**Panuto:** Butangi ang kulang nga pulong sa matag blangko. Gamita ang hulagway aron magiyahan ka sa saktong tubag.



Maghugas sa \_\_\_\_\_ ug \_\_\_\_\_

una mokaon ug inigkahuman. Hiposa ang \_\_\_\_\_  
mabugnaw ug uga nga lugar.



\_\_\_\_\_ ang pagkaon aron malikayan ang mga  
kagaw nga dala sa \_\_\_\_\_





## **Hinumdumi Kini**

Sa pagluto ug pagkonsumo sa pagkaon kinahanglan nga limpyo ang mga kamot. Apil ang mga gamit sa kusina ug ang palibot sa balay aron malikay kita sa mga mikrobyo ug langaw nga pwedeng makahatag kanato ug sakit. Ang mga giya nga atong natun-an kinahanglan sundon aron kita magpabiling luwas ug himsog.



## **Buhata Kini**

**Panuto:** Ihan-ay ang saktong pamaagi sa pagkonsumo aron magpabiling luwas ug himsog ang panglawas. Butangi ug numero 1-5 ang blangko.

\_\_\_\_\_ Hugasan ang kamot ug mga gamit sa kusina sa di pa magluto.

\_\_\_\_\_ Initon ang mga bilin sa sunod nga pagkonsumo sa pagkaon.

\_\_\_\_\_ Ipabilin ang kalimpyo sa kusina paghuman og luto.

\_\_\_\_\_ Isulod sa limpiyong sudlanan ang bilin nga mga pagkaon.

\_\_\_\_\_ Siguraduhon nga naluto pag-ayo ang pagkaon sa di pa kini kan-on.





## Ebalwasyon

**Panuto:** Isulat ang (/) kung naghisgot sa saktong pamaagi sa pagkonsumo ug (x) kon dili sakto.

- \_\_\_\_\_ 1. Siguraduhong limpyo ang kamot sa di pa mokaon.
- \_\_\_\_\_ 2. Pasagdan nga tugpahan og langaw ang mga pagkaon.
- \_\_\_\_\_ 3. Hugasan ang prutas sa di pa kini kan-on.
- \_\_\_\_\_ 4. Magbaton og kalimpyo sa lawas, gamit ug sa palibot.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang bilin nga mga pagkaon kinahanglan nga isulod sa limpyong sudlanan apan walay taklob.



## Mga Buluhaton

**Panuto** Asa sa mga mosunod ang imong gusto o dili gusto? Butangan ug ★ ang tudling nga uyon o dili uyon.

Uyon	Mga Pagbansay-bansay	Dili Uyon
	Biyaan na ko sa lababo ang mga plato ug lutuan paghuman nako og gamit.	
	Hugasan nako ang gulay sa di pa nako kini lutuon.	
	Mokaon ko og gilangaw nga pagkaon.	
	Mogamit ko og hinlo nga kobyertos sa akong pagluto ug pagkaon.	
	Siguraduhon nako nga hinlo ang akong kamot sa di pa ko mokaon.	



***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**

<b>Suluy! kini!</b>	A		B	
	Hugaw	Limpyo	Gubot	Han-ay
<b>Subli-a kini!</b>	1. masustansiyang pagkaon...		2. Aron mgpabiling himsog...	
<b>Kat-oni kini!</b>	1. Si Ben wala naghugas og kamot... 2. dili maayo kay posibleng magsakit siya... 3. kinahanglan magbaton siya og kalimpyaron luwas sa sakit ...		<b>Buhata kini!</b>	
	1. kamot	1. /	1. 1	
	2. kobertos	2. /	2. 5	
	3. pagkaon	3. x	3. 4	
	4. Takloban	4. /	4. 3	
	5. langaw	5. x	5. 2	

**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](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)