

Health - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 2: Kulang Ba Ang Imong Gikaon?

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:	Hanah Jane L. Pama, T I
Editor:	Danny S. Flores, TIC
Reviewers:	Noemi V Hisona, TIC
Illustrator:	Joseph L. Cabello TI
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Evaluator:	Ritchelle R. Ceballos TIII
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

Health

Quarter 1 - Week 2

Kulang Ba Ang Imong Gikaon?

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.

Department of Education • Republic of the Philippines

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Kulang Ba Ang Imong Gikaon?

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaales 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 09366100524.

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

ARALIN 2

HEALTH: NUTRISYON (KULANG BA ANG IMONG GIKAON?)

Objective: explain the concept of malnutrition
(H3N-lab-12)



Hibalo-i Kini

Karon atong pagatun-an ang mga kinaiya, timailhan, mga sintomas ug mga epekto sa lainlaing mga konsepto sa malnutrisyon.

Ang malnutrisyon sa protina-enerhiya gihulagway sa kakulangan sa protina ug enerhiya sa panglawas sa usa ka tawo. Kini tungod sa dili balanse nga pagkaon.



Sulayi Kini

Panuto: Isulat ang **Tinoud** kon ang pahayag husto ,isulat ang **Sayop** kon ang pahayag sayop. Isulat ang tubag sa *activity notebook*

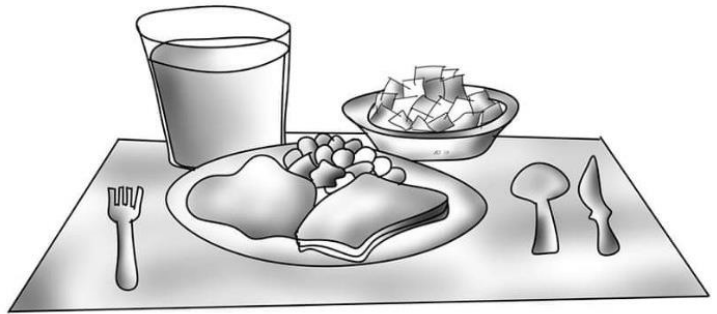
- _____ 1. Mag- antos sa sobrang nutrisyon ang bata nga mokaon og gamay.
- _____ 2. Mag- antos sa malnutrisyon ang bata nga mokaon ug daghan.
- _____ 3. Mag- antos sa malnutrisyon sa protina – enerhiya ang tambok nga bata.
- _____ 4. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina- enerhiya dili makakat-on pag ayo.
- _____ 5. Ang bata nga adunay malnutrisyon kulang sa protina ug carbohydrates.



Subli-a Kini

6 Major nutrients

- Protina
- Carbohydrates
- Tambok
- Bitamina
- Minerals
- Tubig



Kat-oni Kini

Panuto: Pilia sa kulom B ang saktong tubag sa kulom A. Isulat ang tubag sa activity notebook.

A

1. Protina
2. Carbohydrates
3. Tambok
4. Bitamina
5. Minerals

B

- a. Pagpalambo sa normal nga pagtubo
- b. pagsuporta sa *function* sa kasingkasing, metabolism, pagtukod sa bukog/ngipon.
- c. gatipig ug kusog
- d. pagtukod sa lawas nga sustansya
- e. gahatag ug kusog nga sustansya



Susiha Kini

Ang malnutrisyon sa protina-enerhiya kay usa ka *undernutrition* diin kulang siya ug *body-building* ug *energy-giving nutrients* sa iyang diet.

Sa malnutrisyon sa protina-enerhiya kulang kini sa nutrina sa *proteins* ug *carbohydrates* sa diet. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina-enerhiya may panagway nga daot o gamay ,may pagbati nga luya ug gaduka ug dili siya makasabot sa leksyon.

Malnutrisyon sa protina – enerhiya

Sintomas ug sinyalis	Epekto	Kontrol
<ul style="list-style-type: none"> - dali ra kapuyan - gamay ang timbang - nadugay nga pagtubo 	<ul style="list-style-type: none"> -huyang nga resistensya - dili maayo nga pagtubo ug paglambo 	<ul style="list-style-type: none"> - mokaon ug pagkao nga dato sa carbohydrates ug protina.



Pagpauswag

Panuto: Basaha ang mga sugilanon sa duha ka bata nga parehas 8 ka tuig ang pangedaron: Si M ug K

- Walay gana mokaon si M, nagdaot siya. Kinagamayan siya sa ilang klase. Dugay siya nga momata ug kanunay nga magmadali og adto sa eskuylahan. Kanunay niyang malimtan ang iyang pamahaw .Magduka ug dili siya makasabot sa iyang leksyon .Sa balay,Kan-on ug tubig nga adunay asin ang paniudto

.Nagsakit si M. Ang doktor sa barangay *health center* nisulti nga nag antos siya sa malnutrisyon.

Tubaga ang mosunod nga mga pangutana. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Unsa man ang tan aw nimo sa pamarog ni M?
2. Unsa man ang iyang gibati ?
3. Unsa man ang Kan-onon ni M?
4. Unsa man ang gi antos ni M?
5. Unsa man ang kulang ni M sa iyang *diet*?

- Nag antos si K sa iyang paso ug nagpundo siya sa hospital og pila ka semana. Siya ug iyang manghod nga lalaki nag dula ug posporo ug nasunog ang ilang balay. Dili makakaon si K. Maglisod siya og usap ug tulon. Niubos pag-ayo ang iyang timbang ug daot na kaayo siya.

Tubaga ang mosunod nga mga pangutana. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Unsa man ang tan aw nimo sa pamarog ni K?
2. Unsa man ang iyang gibati?
3. Unsa man ang dili mahimo nga kaonon ni M?
4. Unsa man ang mahitabo ni K? Ngano man?



Hinumdumi Kini

Ang malnutrisyon sa protina – enerhiya kay usa ka matang sa undernutrisyon. Kulang kini sa nutrina sa *proteins* ug *carbohydrates* sa *diet*. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina- enerhiya may panagway nga daot o gamay ,may pagbati nga luya ug gaduka ug dili siya makasabot sa leksyon.



Buhata Kini

Panuto: Idibuho /I- draw ang retrato ni M or K sa inyong *activity notebook*.



Ebalwasyon

Panuto: Isulat an **Tinoud** kon ang pahayag husto, isulat ang **Sayop** kung an pahayag sayop. Isulat imong tubag sa *activity notebook*.

- _____ 1. Mag- antos sa malnutrisyon sa protina – enerhiya ang tambok nga bata.
- _____ 2. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina- enerhiya dili makakat-on pag ayo.
- _____ 3. Ang bata nga adunay malnutrisyon kulang sa protina ug *carbohydrates*
- _____ 4. Mag- antos sa sobrang nutrisyon ang bata nga mokaon og gamay .
- _____ 5. Mag- antos sa malnutrisyon ang bata nga mokaon ug daghan.



Mga Buluhaton

Panuto: Paghatag ug lima (5) ka mga pagkaon nga kinahanglan nato kaonon aron malikayan ang malnutrisyon sa protina- enerhiya Isulat imong tubag sa *activity notebook*.



Sanggunian

K to 12 Grade 3 Health Curriculum Guide 2016 Edition
 K to 12 Grade 3 Learners Material
 K to 12 Grade 3 Teachers Guide



Tubag sa mga Pangutana

Sulay! kini!	Kat oni kini!	Pagpa-uswag
1. sayop	1. d	1. answer may vary
2. sakto	2. e	2. answer may vary
3. sayop	3. c	3. answer may vary
4. sakto	4. a	4. answer may vary
5. sakto	5. b	5. answer may vary
Buhata kini!	Ebalwasyon	Mga Bulhaton
1. answer may vary	1. sayop	1. answer may vary
2. answer may vary	2. sakto	2. answer may vary
3. answer may vary	3. sakto	3. answer may vary
4. answer may vary	4. sayop	4. answer may vary
5. answer may vary	5. sakto	5. answer may vary

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