

Government Property  
**NOT FOR SALE**

**3**

# Health

## Quarter 1 - Week 3

### Bitamina sa Kinabuhi



Department of Education • Republic of the Philippines

**Health - Grade 3**

**Alternative Delivery Mode**

**Quarter 1 - Week 3: Bitamina sa Kinabuhi**

**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:	Renalyn D. Silmaro
Editor:	Juan B. Bacang Jr.
Reviewers:	Noemi V. Hisona
Illustrator:	Joseph L. Cabello
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

## **Health**

### **Quarter 1 - Week 3**

### **Bitamina sa Kinabuhi**

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 Bitamina sa Kinabuhi.

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 3

## HEALTH: NUTRISYON (BITAMINA SA KINABUHI)

**Objective:** Identify nutritional problems-  
micronutrient deficiencies  
(Vitamins) H3N-Icd-13



### Hibalo-i Kini

Karon atong pagatun-an kon unsa ang mga problema sa lawas kung ikaw mag-antos sa kakulangan sa nutrisyon sama kung ikaw kulang sa mga bitamina.

Kini importante kaayo nga pagatun-an nato kay kini usa ka pamaagi aron makabalo kita kung unsa ang mga bitamina nga kinahanglan sa atong lawas aron kita mahimong himsog og baskog.

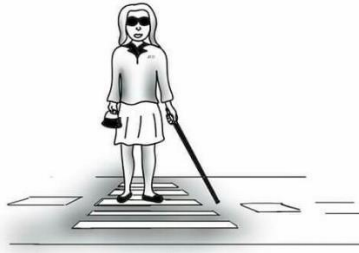


### Sulayi Kini

Panuto: Ilha ang mga Bitamina nga kulang sa mga hulagway nga gipakita. Isulat sa imong *activity notebook* ang **A** kung bitamina A, **B** kung bitamina B, **C** kung bitamina C, og **D** Kung bitamina D.



4.



5.



### **Subli-a Kini**

Panuto: Tubaga ang mga pangutana sa ubos. Isulat ang imong tubag sa imong *activity notebook*.

1. Unsaon nato pagkabalo nga kita himsog?
2. Unsa ang timailhan sa taong kulang sa nutrisyon?
3. Unsa nga mga bitamina ang gikinahanglan sa atong lawas para mahimong himsog?



### **Kat-oni Kini**

Panuto: Pilia ang letra kung unsa nga Bitamina ang kulang sa lawas sa gipakita nga sitwasyon. Isulat sa inyong *activity notebook* ang imong tubag.

- A. Bitamina A
- B. Bitamina B
- C. Bitamina C
- D. Bitamina D

1. Si Nina nga gagamit og *wheelchair* tungod kay dili kalakaw.
2. Kanunay makasinati og pagdugo sa ilong og lagos si Piolo.
3. Si Karen nga adunay sakit nga Beri-beri.
4. Si Josh maglisod og basa kay magsakit ang iyang mata.



## Susiha Kini

1. Unsa nga mga Bitamina ang gikinahanglan sa atong lawas para mahimong himsog?
2. Unsay mahitabo kung ikaw kulang sa bitamina?
  - Bitamina A – *Night Blindness* o pagkabuta sa gabii.
  - Bitamina B- *Beri-beri* . Dali ra kapoyan og sakit ang kalawasan , walay gana mokaon, ni gamay ang timbang.
  - Bitamina C- *Scurvy*. Magdugo ang ilong ug lagos ug dugay maayo ang iyang mga samad.
  - Bitamina D – *Rickets*. Luya ang bukog ug unod .



## Pagpauswag

Panuto: Ipares ang mga sakit nga anaa sa **column A** sa bitamina nga kinahanglan sa **column B**. Isulat ang letra sa saktong tubag sa imong *activity notebook*.

A

1. *Scurvy*
2. *Beri-beri*
3. *Rickets*
4. *Night Blindness*

B

- A. Bitamina A
- B. Bitamina B
- C. Bitamina C
- D. Bitamina D



## **Hinumdumi Kini**

Ang bitamina kay makatabang pagdumala sa mga kalihokan sa lawas. Mag-antos sa kakulangan sa nutrisyon ang tawo nga kulang og bitamina. Kung ikaw kulang sa bitamina A ikaw makasinati og *Night Blindness*, bitamina B ikaw makasinati og *Beri-beri*, bitamina C makasinati ka og *Scurvy*, ug kung ikaw kulang sa bitamina D ikaw makasinati sa sakit nga *Rickets*.



## **Buhata Kini**



Panuto: Unsa ang mahitabo kon dili igo ang bitamina sa atong lawas? Ilha ang mga bitamina nga kinahanglan sa matag sitwasyon. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Naglisod pagbasa si Jane sa iyang paboritong libro. Katol og morag napasog ang iyang mga mata.
2. Dali ra kapoyon si Ana og makabati siya og sakit sa kalawasan.
3. Kanunay makasinati og pagdugo sa ilong ug lagos si Leah. Dugay usab nga maayo iyang mga samad.
4. Dili makatarong og lakaw ug tindog si Greg. Luya ang mga bukog ug unod niya.





## Ebalwasyon

**Panuto:** Basaha og tarong ang mga sitwasyon. Idibuho ang  kon kini sakto ug  kon sayop.

- \_\_\_\_\_ 1. Hanap ang panan-aw ni Isabel tungod kay kulang siya og Bitamina D.
- \_\_\_\_\_ 2. Nagkasakit Si Christine og Beri-beri tungod ky kulang siya og Bitamina B.
- \_\_\_\_\_ 3. Kulang og Bitamina C ang tawo nga dugay maayo ang samad.
- \_\_\_\_\_ 4. Nalipay pag-ayo ang mga inahan sa barangay tungod kay gihatagan og libre nga Bitamina A ang ilang mga anak para dili sila magkasakit sa bukog.
- \_\_\_\_\_ 5 . Si Cresia kay maglisod og lakaw tungod sa iyang mga bukog ug unod nga luya,busa naningkamot siya nga makakaon og pagkaon nga daghan og bitamina D.



## Mga Buluhaton

**Panuto:** Pakigsulti o pag *interview* og lima ka tawo nga adunay mga balatian sa lawas. Sutaan kon naa ba silay kakulangan sa bitamina base sa ilang mga tubag. Isulat ang imong tubag sa *activity notebook*.



## Sanggunian

Health 3 Kagamitan Ng Mag-Aaral Sinugbuanong Bisaya Yunit 1.  
2014. 1st ed.

K To 12 Health Curriculum Guide. 2016. DepEd.

K To 12 Mapeh 3 Teacher Manual



## Tubag sa mga Pangutana

		5. *	
		4. ☾	4. Bitamina D
		3. *	3. Bitamina C
		2. *	2. Bitamina B
		1. ☾	1. Bitamina A
	<b>Ebalwasyon</b>		<b>Buhata kini!</b>
			5.A
	4.A	4. A	4.A
	3.D	3. B	3. D
	2.B	2. C	2. C
	1.C	1. D	1. B
<b>Pagpanswag</b>	<b>Kat-oni kini!</b>		<b>Sulay! kini!</b>

**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)