

2

Health

Una nga Kwartar – Modyul 2
Kamahinungdanon sa Balanse
nga Pagkaon



MAPEH – Health – Ikaduha nga Grado
Alternative Delivery Mode
Una nga Kwartar – Modyul 2: Importance of Balance Meal
Unang Edisyon, 2020

Batas Republika 8293, Seksiyon 176 naga ingon nga dili mahimong makaangkon og katungod sa copyright sa bisan unsa nga tagsulat ang gobyerno sa Pilipinas. Bisan pa man, kinahanglan una ang pagtugot sa ahensya sa gobyerno nga nagpatuman sa tagsulat kung kini mahimong pagkakitaan. Apil sa mga pwede nga buhaton sa maong ahensya ang pagtakda sa mahimong bayad.

Ang mga tagsulat sa (istorya, basahon, balak, kanta, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak o trademark, salida sa telebisyon, pelikula, atbp.) nga ginamit niini nga modyul nagpanag-iya sa copyright nianang mga gihisgutan. Paningkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkon sa mga nagmantala ug sa nagsulat ang katungod isip tag-iya niini. Ang unsa man nga gamit gawas niining modyul, kinahanglan ang pagtugot gikan sa orihinal nga pagsulat.

Walay bisan unsa nga bahin o parte niining materyales ang mahimong kopyahon o ipatik sa unsa man nga pamaagi nga walay pagtugot sa departamento.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

| | |
|----------------------|--|
| Manunulat: | Rodina B. Capili |
| Editor: | Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay, Loida C. Rontal, Lorna C. Tagolmot, Marivic M. Abcede, Analyn U. Capada & Rosela U. Taganas |
| Tagasuri: | Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay |
| Tagaguhit: | Annalyn N. Ebalang & Mariel B. Capili |
| Tagalapat: | Siegfred R. Pulgarenas, Fherlyn Grace O. Wayan |
| Tagapamahala: | Edgardo V. Abanel, CESO V, Schools Division Superintendent Lanila M. Palapar, Ph.D., Asst. Schools Division Superintendent Dr. Emelia G. Aclan, CID Chief Dr. Linda D. Saab, Division EPS-LRMS Roselyn L. Jurial, EPS (Science), ADM Coordinator |

Inilimbag sa Pilipinas ng Sangay ng Camiguin
Department of Education –Region X

Office Address : B, Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin
Facebook :
Website : www.depedcamiguin.com
E-mail Address : depedcamiguin@gmail.com , camiguin@deped.gov.ph

2

MAPEH - Health

Una nga Kwartar – Modyul 2
Kamahinungdanon sa Balanse
nga Pagkaon

(Discusses the importance of
Eating a balanced meal)

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH- Health - Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul sa Kamahinungdanon sa Balanse nga Pagkaon.

Kini nga modyul nadesinyo, naugmad ug nasusi sa pagtinabangay sa mga magtutudlo nga gikan sa pampublikong institusyon para sa pagtabang kanimo nga makab-ot ang sumbanan nga gitakda sa K to 12 Curriculum samtang ilang gibuntog ang mga babag nga adunay kalabutan sa personal, social, ug economic nga mga sitwasyon sa ilang pag-eskwela.

Kining kapanguhaan sa pagkat-on o learning resource gilauman nga makapadasig sa magtutuo o bata nga mobuhat sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihok ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuo o bata nga makakuha sa mga gikinahanglan nga kahanas niining atong panahon karon sa ika- 21 nga siglo samtang gitagaan usab og konsiderasyon ang ilang mga panginahanglan og sitwasyon.

Isip dugang nga materyales sa nag-unang teksto, makita ninyo kini nga kahon sa kinatibuk-an sa modyul.



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Kinahanglan nga imong tubagan tanan nga mga buluhaton aron masabtan nimo pag - ayo ang nasulod niini nga leksiyon. Palihog ampingi kini para magamit pa sa uban mga bata.


Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuon o bata kung unsaon paggamit niini nga modyul. Gitahasan usab ikaw sa pagsubay sa pag-uswag sa iyang kahibawo samtang imo siya gitagaan og higayon nga makatuon sa iyang kaugalingon nga pagkat-on sa kahibawo. Ug usab, gitahasan ka nga dasigon ug tabangan ang magtutuon o bata sa iyang pagbuhat sa mga buluhaton sulod niini nga modyul.





Para sa Magtutuon




Kumusta, maayong paggamit niining (MAPEH - Health sa Ikaduha nga Grado) Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul sa Kamahinungdanon sa Balanse nga Pagkaon.




Kini nga modyul gihimo para matagaan ka sa makahuluganon nga higayon para sa mga giniyahan ug gawasnong pagkat-on subay sa imong kaugalingon nga lihok ug panahon. Isip aktibo nga magtutuon, mahimo nimo ang pagproseso sa sulod niining modyul.

Kini nga Modyul adunay mga parte katugbang sa mga icons:

| | |
|--|---|
|  <i>Kat-oni</i> | Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul. |
|--|---|

| | |
|---|---|
|  <i>Pasiunang Pagsulay/Sulayi</i> | <p>Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatunan. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.</p> |
|  <i>Pagsusi</i> | <p>Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.</p> |
|  <i>Sulayi ug Kat-oni</i> | <p>Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.</p> |
|  <i>Hisgutan Ta</i> | <p>Dinhi nga parte, tagaan ka og hamubo nga panaghisgot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.</p> |

| | |
|--|---|
|  <p><i>Pagpalambo sa Kahibalo</i></p> | <p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas sa leksiyon. Mahimo nimo nga tan-awon kung husto ba ang imong tubag sa mga buluhaton sa pagtan-aw sa tubag nga nahimutang sa susi sa hustong tubag nga anaa sa katapusan nga parte sa modyul.</p> |
|  <p><i>Hinumdumi</i></p> | <p>Kini naglangkob sa mga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa kapahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.</p> |
|  <p><i>Buhata ug Kat-oni</i></p> | <p>Kini naglangkob sa mga buluhaton nga makatabang sa imo para mabalhin ang bag-ong kahibalo o kahanas sa tinuod nga sitwasyon o ang kamatuoran sa kinabuhi.</p> |

| | |
|--|---|
|  <p><i>Tantiya</i></p> | <p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakab-ot sa natun-an nga kompetensi.</p> |
|  <p><i>Dugang nga mga Buluhaton</i></p> | <p>Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibawo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.</p> |
|  <p><i>Susi sa mga Tubag</i></p> | <p>Naglangkob kini sa insaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul.</p> |

Sa katapusan nga parte ani nga modyul, makita usab ang:

Pakisayran

Kini ang listahan sa tanan nga gikuhaan sa pagbuhat ug pag-ugmad niini nga modyul.

Ang mosunod mao ang importante nga pahinumdom sa paggamit niini nga modyul:

1. Ampingi ang paggamit niini nga modyul. Ayaw butangi o sulati sa bisan unsa nga mga marka o sulat sa bisan asa nga parte sa modyul. Paggamit sa lain nga papel sa pagtubag sa mga tahas ug buluhaton.

2. Ayaw kalimti ang pagtubag sa Sulayi sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
3. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton ang mga buluhaton sa pagbansay.
4. Obserbahe ang pagkamatitud-anon ug ang integridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
5. Humana usa ang gibuhad nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
6. Ibalik ang modyul sa imong magtutudlo kung mahuman na ang pagtubag sa tanan nga mga buluhaton.

Kung ugaling naglisod ka sa pagtubag sa mga buluhaton, ayaw pag duha-duha pagkonsulta sa imong magtutudlo. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay, sa imong magulang o sa bisan kinsa nga kauban sa balay nga mas makahibalo kaysa nimo. Imong huna-hunaon permi nga wala ka nag-inusara.

Maglaum kami nga pinaagi niining modyul makasinati ka sa usa ka makahuluganon nga kahibalo ug makakuha ka sa lawom nga pagsabot nga may kalabutan sa kompetensi nga gitun-a



Kat-oni

Kini nga modyul gamiton para sa mga bata aron makatuon ug madugangan ang ilang kahibalo. Makatabang kini para mahanas sila sa mga leksiyon sa subject nga **Health**. Sayon kini sabton kay ang pinulungan nga gigamit mao man ang atong naandan nga inistoryahan.

Ang modyul maghisgot lamang sa usa ka leksiyon. Mahitungod kini sa kamahinungdanon sa balanse nga pagkaon. Usa kini sa mga basihan sa pag-andam sa inadlaw-adlaw nga lutuon para sa pamilya.

Sa pagkahuman sa pagtubag sa tanang buluhaton, imo nang masaysay o maistorya ang kamahinungdanon sa balanse nga pagkaon sa atong lawas.



Sulayi

Pagtulun- an 1

Himsog ug Malipayon Ako

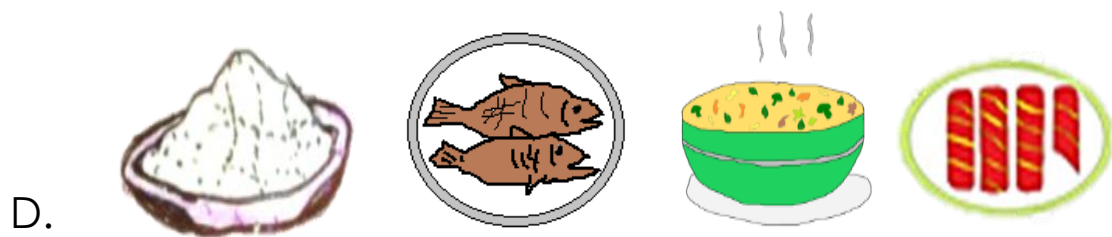
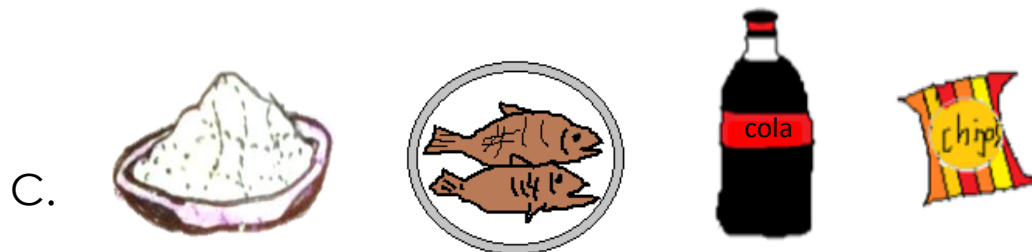
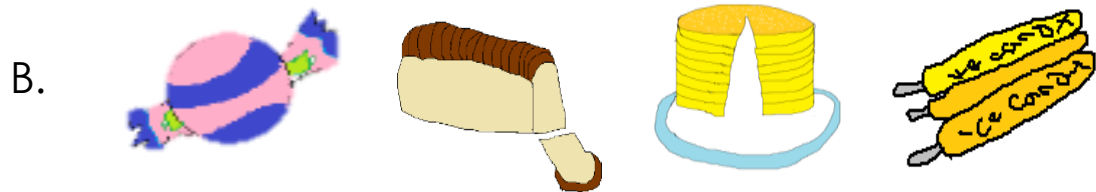
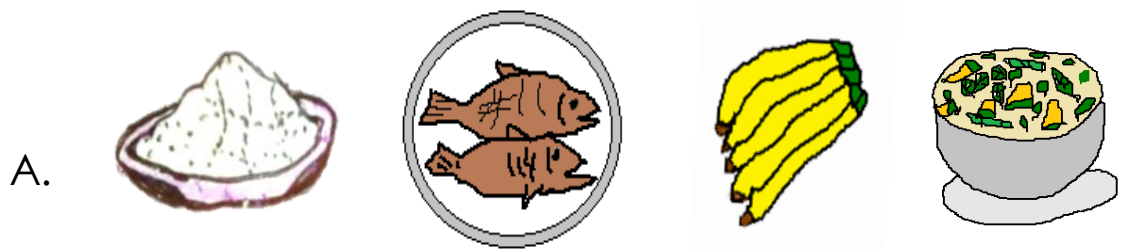
Basaha ug sabta ang mga pangutana aron dali ra nimo matubag. Kung malibog ka, pwede ka mangutana sa imong ginikanan o ni bisan kinsa nga mas makahibalo kaysa nimo.

Direksiyon: Sa imong papel o kwaderno, isulat ang letra sa insaktong tubag.

1. Unsa ang tawag sa pagkaon nga adunay insaktong kadaghanon?

- A. tam-is nga pagkaon
- B. gamay nga pagkaon
- C. lamian nga pagkaon
- D. balanse nga pagkaon

2. Si Helen mokaon og paniudto sa usa ka kan-anan. Unsa nga mga pagkaon ang angay niyang orderon?



3. Si Alvin kusog mokaon og junkfoods. Unsa kaha ang posible nga mahitabo niya?

- A. Kanunay siya masakit.
- B. Malingaw siya sa pagdula.
- C. Dali siya modako ug mohimsog.
- D. Ganahan siya moadto sa eskwelahan.

4. Asa sa mga hulagway sa ubos ang angay daghanon pagkaon?

A.



B.



C.



D.



5. Ang mga mosunod maoy atong makuha sa balanse nga pagkaon **gawas** lang sa usa. Asa man niini?

- A. katulgon kanunay
- B. maayo ang panghuna-huna
- C. panalipdan ang lawas batok sa sakit
- D. adunay kusog ug kalagsik sa panglawas



Pagsusi

Sa nangaging leksiyon, imong nakat-onan nga ang mga bata adunay katungod nga mahatagan og hustong nutrisyon. Kini nga nutrisyon makuha sa mga pagkaon nga gihatag sa mga ginikanan para sa tibuok miyembro sa pamilya.

Aduna koy mga pangutana bahin niini. Nasabtan ba nimo ang nilabay na nga leksiyon?

Direksiyon: Isulat sa imong papel o kwaderno ang **S** kon sakto ug **DS** kon dili sakto.

___1. Ang mga bata lamang ang nanginahanglan og husto nga nutrisyon.

___2. Ang sustansyado nga mga pagkaon ang andamon sa mga ginikanan para sa pamilya.

___3. Himsog, abtik ug maalamon ang mga bata nga pilian sa pagkaon.

___4. Patughan ang mga bata nga mokaon sa gusto nilang kaonon.

___5. Masakiton ang bata nga kulang sa nutrisyon.



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Ayuhon nimo pagbasa ang mga pahayag ug sabton pagayo ang mga pangutana. Sa maong paagi, daghan kag matun-an o mahibaloan. Kinahanglan nga maningkamot ka nga insakto ang imong mga tubag sa tanan nga mga buluhaton. Mao kini ang basihan sa pagkuha sa imong mga grado.



Sulayi ug Kat-oni

Atong istoryahan karon ang bahin sa mga anak ni Mang Andoy.

Managlahi ang gustong kaanon sa tulo ka anak ni Mang Andoy. Si kuya gusto sa prutas ug utan. Si ate gusto sa isda ug manok. Ang manghod gusto sa noodles ug hotdog. Maayo ba sa lawas ang mga gusto sa tulo ka managsuon?

Isulat sa imong papel o kwaderno ang tubag sa mga pangutana.

1. Pila kabuok anak ni Mang Andoy?

2. Unsay gusto kaanon ni kuya?

3. Kinsa ang gusto mokaon sa noodles ug hotdog?

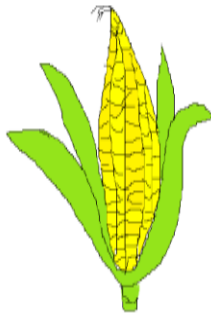
4. Ngano kaha nga ganahan si ate sa isda ug manok?

Direksiyon: Pilia ang mga pagkaon nga maayo sa atong lawas. Isulat sa imong papel o kwaderno ang (✓) kung maayo ug (X) kung dili maayo.

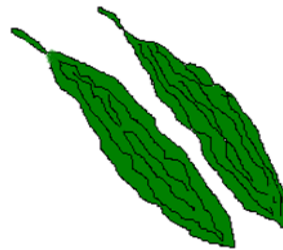
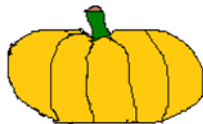
___1.



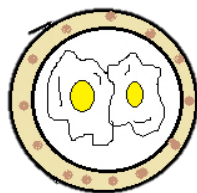
___2.



___3.



___4.



___5.





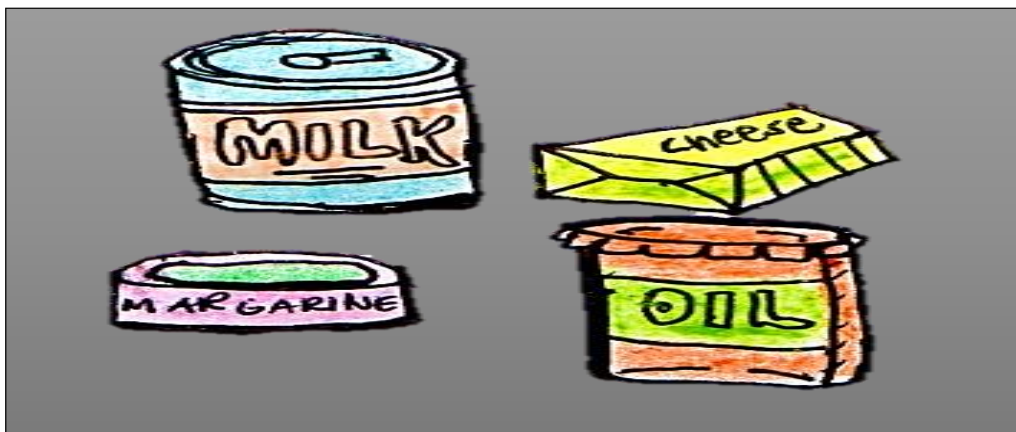
Hisgutan Ta

Basi sa akong gihatag nga mga buluhaton, tan-awa unya kon insakto ba ang imong mga tubag.

Ang lawas sa tawo nanginahanglan og balanse nga pagkaon. Mao kini ang insakto nga mga pagkaon nga angay natong kaonon kada adlaw inubanan sa insaktong kadaghanon niini. Kung matuman mo ang pagkaon niini, sigurado nga himsog ug lagsik ang imong panglawas.

Adunay mga sangkap “components” ang balanse nga mga pagkaon:

- **Mga Tambok (Fats)** – naghatag sa kusog ug kalagsik sa atong lawas. Makuha kini sa mga mantikaon nga mga pagkaon.



- **Protina (Protein)** – nagpalig-on sa atong lawas ug nakatabang sa atong pagtubo.



- **Carbohydrates** – naghatag og enerhiya ug kaabtik sa panglawas.



- **Bitamina ug Mineral** – maoy manalipod sa lawas batok sa mga sakit. Nagpahamis sa panit ug nagpatin-aw sa mga mata.



- **Tubig** – makatabang aron mahinlo ang sulod sa atong lawas ug mapadali ang pagpagawas sa hugaw. Nagkinahanglan ang atong lawas sa 8-10 ka baso nga tubig matag adlaw.





Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahan nga Buluhaton

Adunay unom ka managhigala nga nagsabot nga maligo sa dagat. Mao kini ang ilang balon: mangga, kamote, adobong manok, junkfoods, pansit ug softdrinks. Gisaluhan nila ang ilang mga balon. Nabusog ug malipayon sila sa ilang pagpanguli.

I. Isulat sa imong papel o kwaderno ang tubag sa mga pangutana.

1. Pila ka managhigala ang naligo sa dagat?

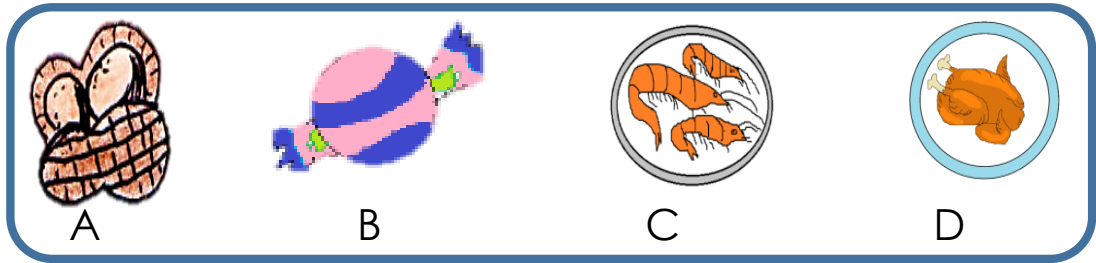
2. Unsa ang mga pagkaon nga ilang gidala?

3. Asa man sa mga pagkaon nga ilang dala ang makaayo sa lawas? Ngano man?

3. Asa ang dili makaayo sa lawas? Ngano man?

II. **Direksiyon:** Isulat ang letra sa imong papel o kwaderno ang hulagway nga walay labot sa grupo.

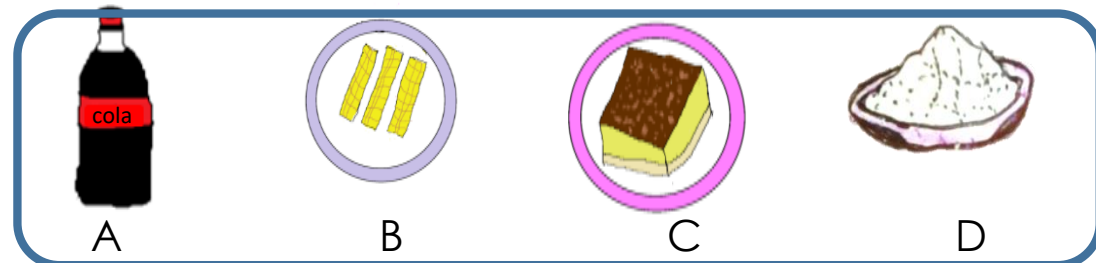
1.



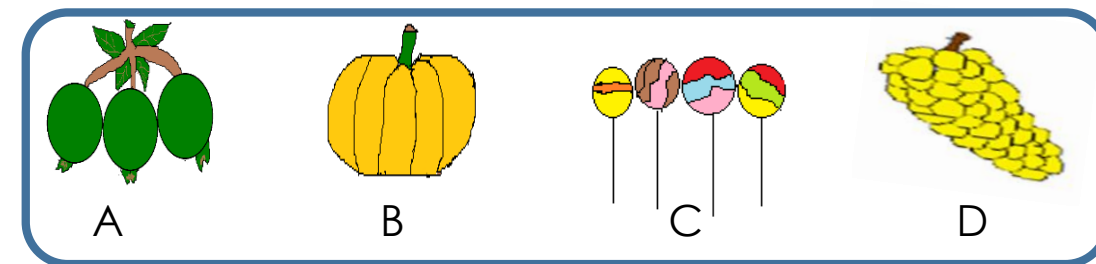
2.



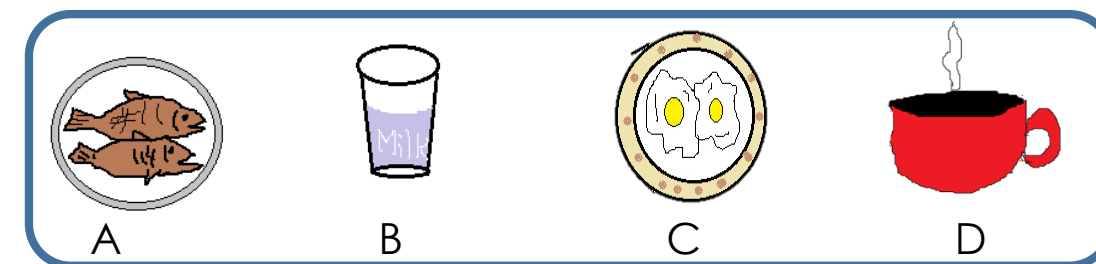
3.



4.



5.





Unang Pagtantiya (Assessment)

Direksiyon: Sa imong papel o kwaderno, isulat ang **H** kung husto ang pahayag ug **DH** kung dili husto.

- _____ 1. Maghugas sa kamot sa dili pa ug pagkahuman mokaon.
- _____ 2. Kinahanglan mokaon ang tawo og sakto o husto nga mga pagkaon kada adlaw.
- _____ 3. Mokaon lamang ang bata sa prutas ug utan kausa sa usa ka semana.
- _____ 4. Likayan ang mga pagkaon nga lamian pero walay makuha nga sustansiya.
- _____ 5. Mokaon gihapon bisan kon busog na.

Ikaduhang Giniyahan nga Buluhaton

Sa recess, adunay lima ka bata sa Ikaduhang Ang-ang nga nagkaon sa ilang balon. Gipalit kini sa gawas sa eskwelahan sa wala pa nagsugod ang klase. Maayo ba ang ilang gibuhad nga namalit og pagkaon gawas sa eskwelahan?

Direksiyon: Sa imong papel o kwaderno, isulat ang **M** kung maayo ang ilang gikaon ug **DM** kung dili maayo.

_____ 1. Si Klea nagkaon og 

_____ 2. Nagkaon og  si Leo.

_____ 3. Si Mariel nagkaon og 

_____ 4. Nagkaon og  si Matt.

_____ 5.  ang gikaon ni Amor.



Ikaduhang Pagtantiya

Direksiyon: Idibuho sa imong papel o kwaderno ang malipayon nga nawong 😊 kung mouyon ka sa pahayag ug masulob-on nga nawong ☹️ kung dili ka mouyon.

- _____ 1. Tungod sa pagsige og dula, alas dos na sa hapon nakapaniudto ang managhigala.
- _____ 2. Malikayan ang mga sakit kung mokaon sa balanse nga pagkaon.
- _____ 3. Magbalon og junkfoods, kendi ug softdrinks sa eskwelahan.
- _____ 4. Masulob-on ang mga tawo nga himsog ang lawas.
- _____ 5. Maayo ang atong panghuna-huna kung mokaon sa sustansiyado nga pagkaon.

Unang Gawasnon nga Buluhaton

Direksiyon: Maglista og taglima ka pananglitan sa masustansiyang pagkaon ug pagkaon nga kulang sa sustansiya. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

| Masustansiya nga Pagkaon | Kulang sa Sustansiya nga Pagkaon |
|---------------------------------|---|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |



Unang Pagtantiya (Assessment)

Direksiyon: Isulat sa imong papel o kwaderno ang letra sa insaktong tubag .

1. Ang _____ naghatag og kusog ug kalagsik sa atong lawas.
A. isda
B. gatas
C. mais
D. pinya
2. Ang utan ug prutas naghatag og _____.
A. bitamina ug mineral
B. carbohydrates
C. fats
D. protina
3. Ang lawas sa tawo nagkinahanglan og _____ nga pagkaon.
A. balanse
B. daghan
C. kulang
D. sobra
4. Ang _____ nagpalig-on sa atong lawas.
A. bitamina ug mineral
B. carbohydrates
C. fats
D. protina

5. Ang atong lawas nagkinahanglan og _____ ka baso kada adlaw.

A. 3-5

C. 6-7

B. 4-5

D. 8-10

Ikaduhang Gawasnon nga Buluhaton

Direksiyon: Hinumdomi ug ilista ang mga pagkaon nga imong nakaon gahapon. Kopyaha ang tsart. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

| Pamahaw | Paniudto | Panihapon |
|----------------|-----------------|------------------|
| | | |

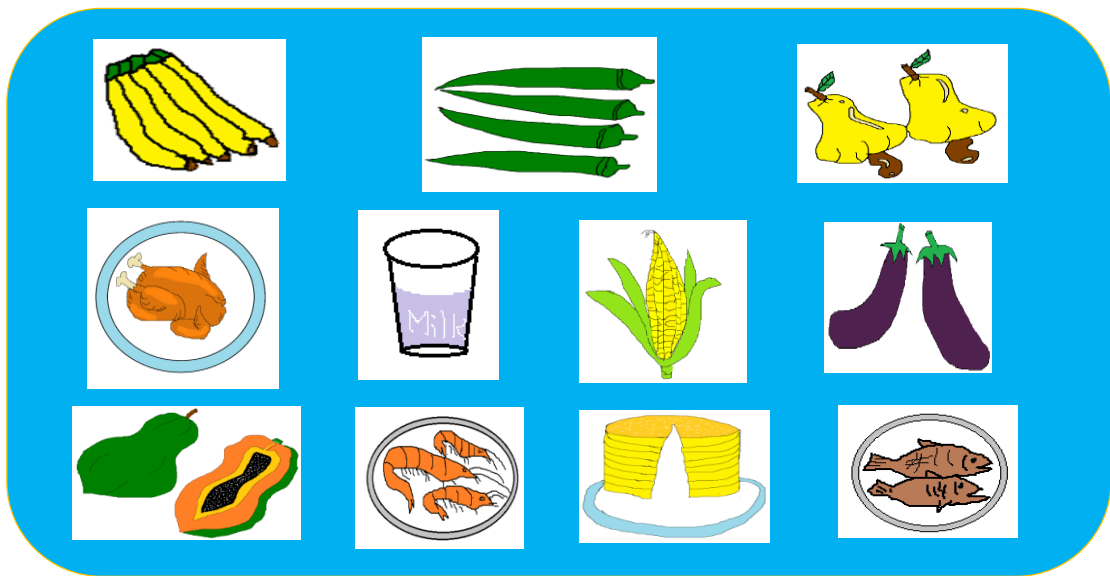
Tubaga ang pangutana:

Balanse ba ang imong gikaon sa pamahaw, paniudto ug panihapon? Nganong importante ang balanse nga pagkaon sa atong lawas?



Ikaduhang Pagtantiya (Assessment)

Direksiyon: Pilia sulod sa kahon ang lima ka mga pagkaon nga imong gusto. Isulat ang ngalan niini ug sa atbang ang hinungdan nganong imo kining gusto.



Ingon ani ang porma sa imong tubag sa papel o kwaderno.

| Pagkaon nga Gustong Kaonon | Ngano man? |
|----------------------------|------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |



Hinumdomi

Basi sa mga buluhaton nga imong naagian ug natubagan, imo ba kining nasabtan?

Direksiyon: Kompletaha ang pahayag sa ubos. Pangitaa sa kahon ang tubag sa mga blangko. Isulat sa imong papel o kwaderno ang tubag.

himsog

pagkaon

sakit

balanse

bata



lawas

Kinahanglan mokaon ang tawo sa (1) _____
nga (2) _____ aron mahimong (3) _____
ug layo sa (4) _____ ang atong (5) _____ .

Ang balanse nga pagkaon naglangkob kini sa mga tambok (fats), protina, carbohydrates, bitamina ug mineral. Kauban pod niini ang tubig.



Buhata ug Kat-oni

Direksiyon: Isulat ang  kung maayo ang sitwasyon para sa mga bata ug  kung dili maayo. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

_____ 1. Magpalit si nanay sa pamilya.



para sa

_____ 2. Mag-inom og



kada human kaon.

_____ 3. Magpalit og



kung uhawon.

_____ 4. Mag-inom og matulog.



sa buntag ug sa dili pa

_____ 5. Ang



maoy sud-an kada pamahaw.



Pagtantiya (Assessment)



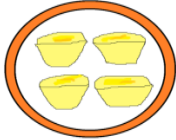

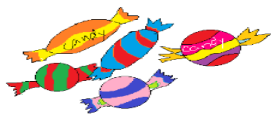
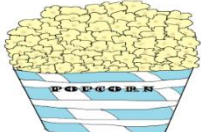

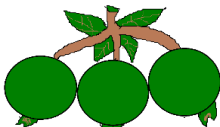




Direksiyon: Ayuha pagbasa ang mga pangutana. Isulat ang letra sa insaktong tubag sa imong papel o kwaderno.

1. Unsa ang kaonon sa bata aron mahimsog ug lagsik ang iyang panglawas?

- A. lamian nga pagkaon
- B. junkfoods ug softdrinks
- C. balanse nga pagkaon
- D. tam-is ug parat nga pagkaon

2. Ang mga bata niadto sa kantina panahon sa recess.

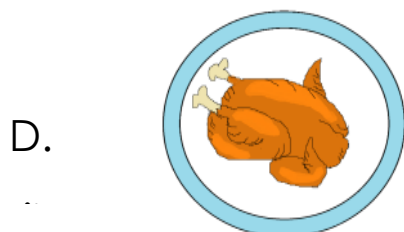
Unsa nga grupo sa pagkaon ang **dili** angay nilang pilion?

| | | | |
|----|---|---|---|
| A. |  |  |  |
| B. |  |  |  |
| C. |  |  |  |
| D. |  |  |  |

3. Unsa ang epekto sa lawas sa bata nga nikaon og balanse nga pagkaon?

- A. Dali siya maluya.
- B. Himsog ang iyang panglawas.
- C. Walay epekto sa iyang lawas.
- D. Mamahimo siya nga masakiton.

4. Unsa nga pagkaon ang angay daghanon pagkaon sa mga bata sama nimo?

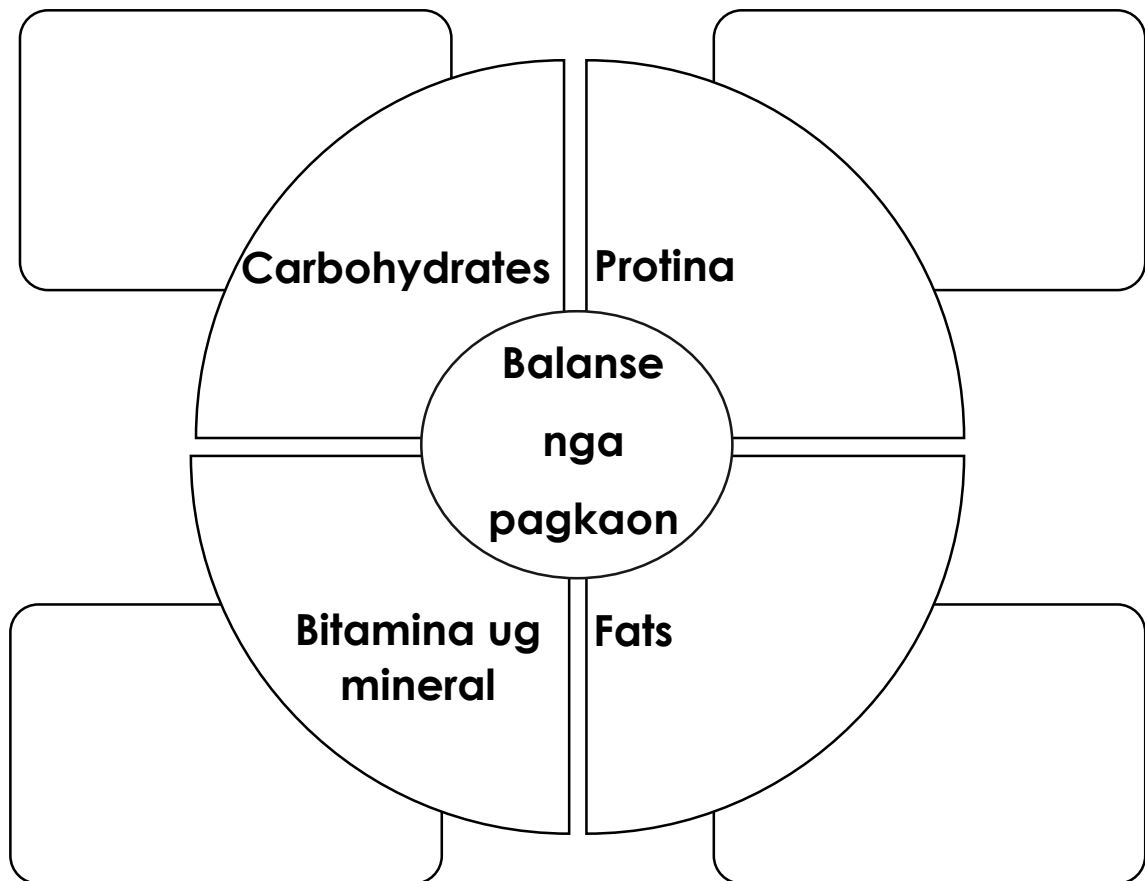


5. Pilia ang tawo nga nagpakita ug pagmahal ug pag-amping sa iyang kaugalingon.

- A. masulob-on ang hitsura
- B. taas kaayo ang iyang timbang
- C. himsog ug malipayon ang pamuyo
- D. kanunay mahospital tungod sa sakit

Dugang nga Buluhaton

Direksiyon: Sa kada kahon, maglista og tagtulo ka pananglitan sa pagkaon. Isulat kini sa imong papel o kwaderno.





Susi sa Insaktong Tubag

Unang Giniyahan nga Buluhaton

1. 6 ka managhigala
 2. mangga, kamote, adobong manok, junkfoods, pansit ug softdrinks
 3. mangga, kamote, pansit ug adobong manok
 Ngano man?(depende sa tubag)

1. B
 2. C
 3. A
 4. C
 5. D

Unang Pagtantiya

1. H
 2. H
 3. DH
 4. H
 5. DH

Sulayi

1. D
 2. A
 3. A
 4. B
 5. A

Pagsusi

1. DS
 2. S
 3. DS
 4. DS
 5. S

Sulayi ug Kat-oni

1. 3 ka anak
 2. prutas ug utan
 3. manghod
 4. magdepende sa tubag sa bata

1. X
 2. /
 3. /
 4. /
 5. X

Unang Giniyahan nga Buluhaton

1. 6 ka managhigala
 2. mangga, kamote, adobong manok, junkfoods, pansit ug softdrinks
 3. mangga, kamote, pansit ug adobong manok
 Ngano man?(depende sa tubag)

1. B
 2. C
 3. A
 4. C
 5. D

Unang Pagtantiya

1. H
 2. H
 3. DH
 4. H
 5. DH

Ikaduhang Giniyahan nga Buluhaton

1. M
 2. DM
 3. M
 4. M
 5. DM

Ikaduhang Pagtantiya

1. 😊
 2. 😊
 3. 😊
 4. 😊
 5. 😊

Unang Gawasnon nga Buluhaton

1. B
 2. A
 3. A
 4. D
 5. D

Unang Pagtantiya

1. B
 2. A
 3. A
 4. D
 5. D

Ikaduhang Gawasnon nga Buluhaton

(Maglahi ang tubag sa mga bata)

Ikaduhang Pagtantiya

(Maglahi ang tubag sa mga bata)


Hinumdomi


1. balance
 2. pagkaon
 3. himsog
 4. sakit
 5. lawas


Ikaduhang Giniyahan nga Buluhaton


1. M
 2. DM
 3. M
 4. M
 5. DM


Buhata ug Kat-on!

1.  1.

2.  2.

3.  3.

4.  4.

5.  5.

Pagtantiya

1. C
2. B
3. D
4. A
5. C

Dugang nga Bulhaton
(Managlahi ang gidibuhos sa mga
bata)

Pakisayran

<https://www.snapfitness.com>blog>5-b...>

<https://www.toppr.com>guides>science>

<https://www.the>trainingroom.com>fitness

<https://innovativehealthandwellness.net>...>

Changing Environment 3: (200): 38-44

de Lara,Ruth. G.1997. *Science for Everyone* 1: 17-18

dela Cruz,Estrellita S. and Diaz, Estelita S. *Science and Health for a*
MAPEH 2 LM: pp. 318, 331.346

Science and Health for Better Life 3: (1986): 6-11

LISTAHAN SA MGA NIGAMIT SA MODYUL

Alang sa inyong mga pangutana o komento, sulat o tawag sa:

Department of Education – Division of Camiguin

B. Aranas St., Poblacion, Mambajao, Camiguin Province

Email Address: camiguin@deped.gov.ph

Cellphone no: 09057284681