

2

Health

Una nga Kwartar – Modyul 3
Insaktong Pagkaon, Kahimsog Atong
Maangkon



**MAPEH (Health)– Ikaduha nga Grado
Alternative Delivery Mode
Una nga Kwartar– Modyul 3: Insaktong Pagkaon, Kahimsog Atong Maangkon
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 modyulnagpanag-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:	Nitz A. Bagolbol & Precil Joy D. Babael
Editor:	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay Maria Jilyn C. Abejo, Teresita L. Cagulada & Rose May B. Caayupan
Tagasuri:	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya & Jobert M. Salingay
Tagaguhit:	Samuel E. Borres
Tagalapat:	Seigfred R. Pulgarenas & Precil Joy D. Babael
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

Giimprenta sa Pilipinas, Sanga ng Camiguin

Department of Education –Region X

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

2

MAPEH – (Health)

Una nga Kwartar – Modyul 3

Insaktong Pagkaon, Kahimsog
Atong Maangkon

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH – (Health)** - **Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul sa **Insaktong Pagkaon, Kahimsog Atong Maangkon, Ika-upat ug Ika-limang Semana, Modyul 3, Unang Kwartar.**

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.

Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Kini nga modyul mao ang mamahimo ninyong giya sa pagtuon mahitungod sa mga pagkaon nga makaayo sa atong panglawas. Usab, inyong madiskubrihan ang uban pang mga importanteng detalye nga mamahimo ninyong giya sa sunod nga kalihukan. Palihog ug amping sa paggamit niini ug isulat ang inyong mga tubag sa inyong nilain nga tubaganang papel.

Goodluck!

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

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 3 sa INSAKTONG PAGKAON, KAHIMSOG ATONG MAANGKON, Week 3 ug 4, Unang Kwartar





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>	<p>Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.</p>
 <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 usaka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa</p>

	problema, sitwasyon, o mga buluhaton.
 <i>Hisgutan Ta</i>	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.
 <i>Pagpalambo sa Kahibalo</i>	Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas 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.
 <i>Hinumdumi</i>	Kini naglangkob sa nga 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><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 saensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul</p>

Sa katapusan ng 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. Maggamit 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 nga mga buluhaton sa pagbansay.
4. Obserbahe ang pagkamatitud-anon ogang itegridad 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 sa dili pa 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 na mas

magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi nga wala ka nag-inusara.

Naglaum 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-an.



Kat-oni

Ang tumutubo nga bata nga sama ninyo kinahanglan nga himsog para layo sa sakit.

Ang pagpraktis sa maayong pamaagi o pamatasan sa pagkaon makatabang sa pagkab-ot ug pagpadayon sa usa ka himsog nga panglawas nga adunay hustong gibug-aton .

Dugang pa, ang himsog nga batasan sa pagkaon nga inyong gipili samtang bata pa kamo makatabang kaninyo nga magpadayon sa usa ka himsog kung mamahimo na nga usa ka hamtong.

Ang pagkaon nga puno sa bitamina ug mineral o ang gitawag nato nga pagkaong puno sa nutrisyon, mahimo'g makapalig-on sa inyong kusog, makapaayo sa inyong huna-huna ug bisan pa sa inyong pagbati.

Kini nga modyul naglangkob sa hilisgutan sa:

Mga labing mahinungdanong pagkaon nga puno sa sustansya:

- Carbohydrates
- Protina
- *"fats"* o mga tambok
- Bitamina
- Mineral
- *"fiber"*

Kini gikinahanglan sa atong lawas para pagtabang kanato nga mahimong himsog ug layo sa sakit.



Pasiunang Pagsulay/Sulayi



Pwede na kita nga magsugod. Palihog buhata ang kutob sa imong mahimo aron matuman ang musunod usab nga mga buluhaton. Mahuman ra nimo kini sa pipila lamang ka minuto.

Instruksyon o Panudlo:

Tan-awon nato kung matubagan ba ninyo ang mga pangutana. Isulat ang letra sa insaktong tubag sa inyong papel o kwaderno.

1) Unsa ang angay nga kaunon sa pamahaw aron kita adunay igong kusog sa pagsugod sa atong adlaw-adlaw nga buluhaton?

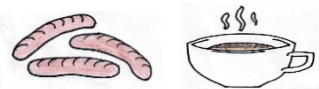
A. kan-on, itlog ug gatas



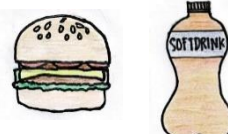
B. *hotdog* ug *juice*



C. *hotdog* ug kape



D. *burger* ug *softdrinks*



2) Asa sa musunod ang makapahimsog sa imong lawas?

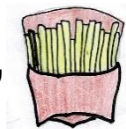
- A. Pagkaon og tsitsirya.
- B. Pagkaon og "fries ug burger".
- C. Pagkaon og gulay ug prutas.
- D. Pagkaon og "noodles".

3) Hain sa ubos ang maayo nga pagakan-on sa bata aron sa pagtabang sa pagpadako ug pagpatubo sa lawas?

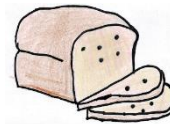
- A. karne, gatas, "cheese", ug itlog
- B. kan on, "icecream" ug keyk
- C. kendi, kan-on, "softdrinks"
- D. pan, hotdog, ug kape

4) Asa sa mosunod ang **dili** makapahimsog sa imong lawas?

A. Pagkaon og "french fries"



B. Pagkaon sa pan ug "fresh juice".



C. Pagkaon og gulay ug prutas.



D. Pag inom og gatas adlaw-adlaw.

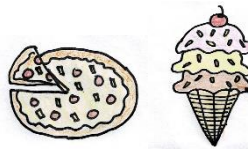


5) Asa sa mosunod ang nagpakita sa himsog nga pamatasan sa pagkaon?

- A. Pagkaon og tsitsirya.
- B. Pagkaon og utan ug prutas.
- C. Pagkaon og “burger ug softdrinks”.
- D. Pagkaon og “pizza” ug “icecream”.

6) Kini nga pagkaon importante para sa pagkontrol sa “clot” sa dugo, ug paspas nga pagpalihok ug pag-inat sa bukog.

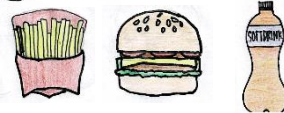
A. “pizza” ug “icecream”



B. “burger”, gatas ug hotdog



C. “french fries, burger ug softdrinks”



D. gulay, mani, lisohon nga utan, ug mga isda



7) Kulang sa bitamina ang mga mata ni Leni. Unsa nga pagkaon ang angay kaonon aron pagpatin-aw sa iyang mata?

- A. utan, mani, ug isda
- B. “icecream” ug biskwit
- C. hotdog, pansit, ug “juice”
- D. “ham”, itlog ug “softdrinks”

8) Nag-alburuto ang tiyan ni Jenny tungod sa sobra nga pagkaon. Unsa nga pagkaon ang angay kaanon aron matabangan sa pagtunaw ang iyang kinaon?

- A. Pagkaon puno sa protina.
- B. Pagkaon nga puno sa fiber.
- C. Pagkaon nga puno sa mineral.
- D. Pagkaon nga puno sa carbohydrates.

9) Kinahanglan nga moinom kita og igong tubig adlaw adlaw. Pila ka baso ang gikinahanglan sa atong lawas nga imnon sa matag adlaw?

- A. Lima (5) ka baso 
- B. Duha (2) ka baso 
- C. Walo (8) ka baso 
- D. Upat (4) ka baso 

10. Unsa nga bitamina ang magpatin-aw sa mata, magpugong sa paghanap sa panan-aw ug motabang sa pagpanalipod sa impeksyon?

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

Aralin

1

Insaktong Pagkaon, Kahimsog Atong Maangkon

Ang hustong pagkaon maoy unang lakang sa pagpabilin nga baskog ug lagsik. Kun unsay paborito nimo, kini makaayo o makadaut sa proseso sa imong pagtubo. Ang masustansyang pagkaon makapalig-on sa atong bukog ug ngipon, makapahayag sa panan-aw, makaabtik sa salabutan, makapahamis sa panit ug uban pang positibo nga epekto sa atong lawas.



Pagsusi

Instruksiyon o Panudlo:

Pangitaa ang mga nagkalain-laing pulong diha sa **crossword puzzle** nga nagtumbok og mga pagkaon nga puno sa nutrisyon. Isulat kini sa imong gigahin nga papel o kwaderno.

C	L	I	H	J	U	T	A	N	Y	S
G	P	T	L	G	A	T	A	S	C	I
E	R	L	I	E	H	T	M	O	H	S
V	U	O	N	C	I	O	I	W	E	D
T	T	G	B	S	K	T	N	L	E	A
G	A	C	N	F	A	B	E	R	S	G
D	S	A	T	F	R	N	R	Y	E	H
G	P	Y	A	E	N	A	A	I	D	L
M	A	N	E	E	E	R	L	L	S	A



Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo

Kumusta ang imong pagtubag?

Maghuna-huna kita karon gamit ang atong mas lawom ngapagpanabot. Balikan nimo ang imong mga naunang tubag sa dili pa mupadayon og tubag sa naa sa ubos.



Sulayi ug Kat-oni

Ang mga bata nga sama ninyo kinahanglan nga mokaon sa masustansyang pagkaon.

Direction: Idebuho sa imong papel o kwaderno ang malipayong nawong 😊 kung kini insakto para sa atong lawas. Masub-anong nawong ☹️ kung dili insaktong para sa atong lawas.

_____ 1. Ang saging maayo para sa atong kasing- kasing.

_____ 2. Ang kan-on makapaluya sa atong lawas.

____3. Ang itlog makapahimsog sa atong lawas apil na sa utok ug mata. Naghatag kini ug kaabtik sa atong panan-aw.

____4. Ang gatas makapagabok sa atong ngipon.

____5. Ang isda tinubdan sa vitamin D nga naghatag sa kalig on sa bukog.



Hisgutan Ta

Ang pag-amuma o pagpili sa saktong pagkaon nga puno sa bitamina sama sa gulay, prutas , ug pagkaon og itlog, makapahimsog sa atong lawas.

Instruksyon o Panudlo:


Kompletuha ang letra sa pulong nga nawala. Buhata kini sa inyong papel o kwaderno base sa mga hulagway ug mga pahayag nga anaa tapad sa niini.


1. I__d__




tinubdan sa vitamin D nga

naghatag sa kalig on sa bukog,

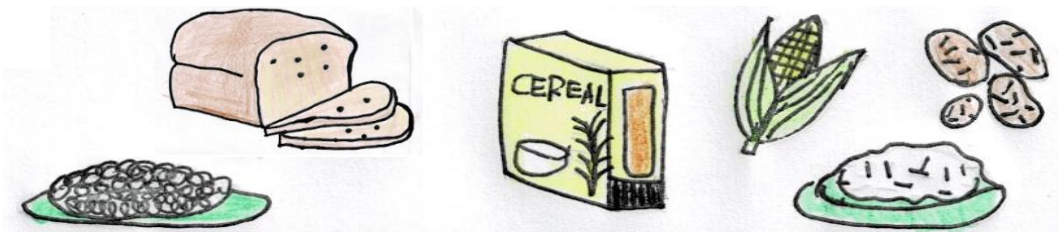
2. __ata__  makapabaskog sa atong lawas.
Makapalig on usab kini sa atong ngipon.

3. It__  naghatag kini ug kaabtik sa atong ug
panan-aw.

4. Ut_n  nakapahimsog sa atong lawas apil
na sa utok ug mata.

5. K_n -_n  pagkaon nga nanguna sa
paghatag og enerhiya o kusog ug kaabtik sa
panglihok-lihok.

Pagkaon nga puno sa enerhiya, naghatag kusog, kainit, ug kahimsog sa lawas. Kini nga mga pagkaon abunda sa gitawag nga *carbohydrates* sama sa pasta, bugas, biskwit, mais, pan o tinapay, pansit, patatas ug uban pa.



Pagkaon nga nagtabang sa pagpadako ug pagpatubo sa lawas. Ang mga pagkaon nga abunda sa *protina* maoy nagpalihok sa pagporma sa lawas ug palig-on sa mga bukog. Ang *protina* usab ang nagpapula sa dugo ug nagpalig-on sa mga ngipon. Kini nga mga pagkaon sama sa karne, gatas, keso o *cheese*, itlog ug uban pa.



Ang mga presko ug lunhaw nga utanon, prutas nga puno sa bitamina ug minerales nag pahamis sa kutis sa panit, himsog nga buhok ug nagpadan-ag o *glowing* nga mata. Dakong papel usab niini nga mga pagkaon ang pagpalambo sa gitawag nga *immune system* ug

pagpalayo sa sakit.

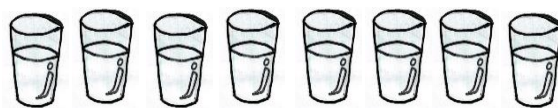


Kalig-on sa atong kusog, kaabtik sa atong panghuna-huna ug sa atong pagbati kung kita mokaon sa mga pagkaong puno sa sustansya

Atong timan-an pag ayo nga ang mga pagkaon sama niining mosunod makahatag kanato sa himsog nga lawas.

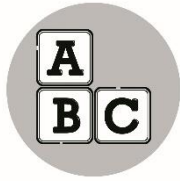
- ✓ Gulay
- ✓ Prutas
- ✓ Karneng baka, manok, isda
- ✓ Gatas, Cheese, yoghurt
- ✓ Itlog

Makapahimsog usab ang pag-inom og tubig, **walo(8) ka baso** sa usa ka adlaw ug ang pag-inom og usa 1 ngadto sa duha ka baso nga gatas matag adlaw.



Gikinahanglan ang **pagsunod sa saktong oras** nga tingkaon sa pamahaw, paniudto ug panihapon.

Regular nga mokaon og mga **lunhaw nga gulay** ug mga **prutas**.




Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahang Buluhaton


Instruksiyon o Panudlo:


Ilha ang mga hulagway, pili-a ang mga pulong ug isulat sa linya ang sustansya nga makuha niini. Kopyaha ug buhata kini sa gigahin nga papel o kwaderno.

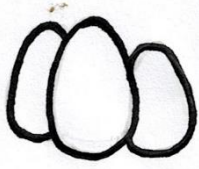
bitamina D carbohydrates protina fiber bitamina A

1.  _____

2.  _____

3.  _____

4.  _____

5.  _____

Unang Pagtantiya

Ganahan ko Mamahaw!

Ang pagpamahaw usa ka maayo nga buluhaton. Makatabang kini sa imong pagtubo, paghunahuna ug pagdula usab.

Instruksiyon o Panudlo:

Isulat ang imong paboritong pamahaw nga puno sa sustansya. Isulat ang gipangayo nga pagkaon ug ilimnon diin naghatag sa sustansya nga nahisulat sa matag numero. Buhata kini sa imong giandam nga tubaganan nga papel o kwaderno.

A. Ang akong paboritong pamahaw:

1. pagkaon abunda sa carbohydrates: _____

2. pagkaon puno sa protina: _____

3. pagkaon adunay bitamina ug minerals: _____

4. pagkaon adunay fiber: _____

5. angay ug luwas imnon: _____

Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

Lamiang Paniudto!

Instruksiyon o Panudlo:




1. Paghatag og upat ka pagkaon para sa paniudto.

2. Idibuho ug kolori kini ngadto sa papel o kwaderno

Ikaduhang Pagtantiya

Instruksiyon o Panudlo:

Isulat kung unsa ang ngalan sa pagkaon ug ilimnon nga anaa sa kahon. Buhata kini sa imong giandam nga papel o kwaderno.

HULAGWAY	NGALAN
	
	
	

Unang Gawasnong Buluhaton

Instruksiyon o Panudlo:

1. Kantahon ang “Bahay Kubo”.

Bahay Kubo

Bahay-kubo, kahit munti
 Ang halaman doon ay sari-sari
 Singkamas at talong
 Sigarilyas at mani
 Sitaw, bataw, patani

 Kundol, patola, upo't kalabasa
 At tsaka mayro'n pang
 Labanos, mustasa
 Sibuyas, kamatis, bawang at luya
 Sa paligid-ligid ay puno ng linga

Bahay-kubo, kahit munti
Ang halaman doon ay sari-sari
Singkamas at talong
Sigarilyas at mani
Sitaw, bataw, patani
Kundol, patola, upo't kalabasa
At tsaka mayro'n pang
Labanos, mustasa
Sibuyas, kamatis, bawang at luya
Sa paligid-ligid ay puno ng linga
Sa paligid-ligid ay puno ng linga

2. Buhata Kini:

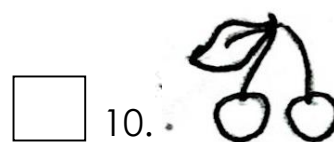
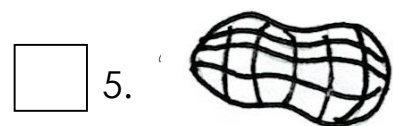
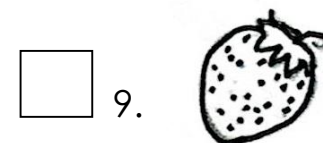
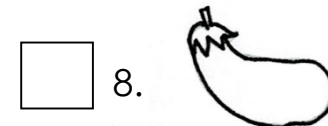
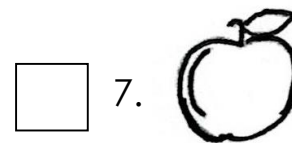
a. Ilista ang tanang gulay nga malitok sa maong kanta. Isulat kini sa imong inandang nga papel o kwaderno.

3. Nganong kinahanglan nga mananom kita niining mga utanon sa atong harden o palibot sa atong balay?

Unang Pagtantiya

Instruksiyon o Panudlo:

Butangi og tsek (✓) ang kahon kung ang hulagway madungog sa kanta nga bahay kubo, (X) eks kung wala sa Kanta. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.



Ikaduhang Gawasnong Buluhaton

Instruksiyon o Panudlo:

Idibuho sa inyong papel o kwaderno ang 😊 sa kahon sa ubos kon resulta kini sa masustansyang pagkaon.

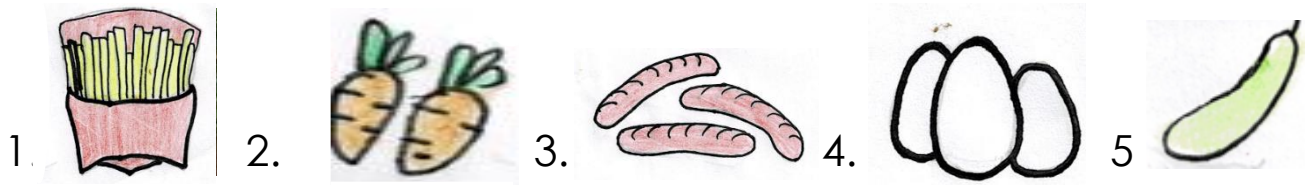
Idibuho ang 😞 kon resulta usab kini sa dili masustansiyang pagkaon.

- 1. Hamis nga pamanit
- 2. Dunot nga ngipon
- 3. Daling nitubo
- 4. Masakiton nga lawas
- 5. Sobra sa timbang

Ikaduhang Pagtantiya

Instruksiyon o Panudlo:

Pilia ang numero ug isulat sa imong tubaganan nga papel o kwaderno kon kini masustansiyang pagkaon.



Hinumdumi

Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

Isulat kung unsa ang imong natun-an mahitungod sa:

- a. Carbohydrates: _____
- b. Protina: _____
- c. Bitamina A: _____
- d. Mineral: _____
- e. "fats" o tambok: _____



Buhata ug Kat-oni

Maka-ayo sa Lawas o Dili Maka-ayo sa Lawas!

Butangi og tsek (✓) ang pagkaon nga gihulagway sa ubos nga makaayo sa lawas. Markahi og ekis (X) ang pagkaon nga dili makaayo sa lawas. isulat kini sa imong papel o kwaderno.

1. _____ .



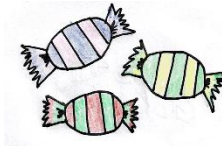
2. _____



3. _____



4. _____



5. _____





Pagtantiya (Assessment)

Instruksiyon o Panudlo:

Tan-awon nato kung matubagan ba ninyo ang mga pangutana. Isulat ang letra sa insaktong tubag sa inyong papel o kwaderno.

1. Pilia niining mga pundok sa pagkaon ang mas maayo para sa pamahaw?

- A. "hotdog ug juice"
- B. kape ug hotdog
- C. burger ug "fries"
- D. kan-on, itlog ug gatas

2. Makapahimsog sa atong lawas ang _____.

- A. pagkaon sa gulay ug prutas
- B. pagkaon sa "fries ug burger"
- C. pagkaon sa sitsirya
- D. pagkaon sa hotdog

3. Kini ang makatabang sa pagpadako ug pagpatubo sa lawas.

- A. kan-on, "ice cream" ug keyk
- B. karne, gatas, "cheese" ug itlog
- C. kendi, kan-on ug "softdrinks"
- D. "ham ug cheese burger"

4. Asa sa mga mosunod ang dili makahimsog sa imong lawas?

- A. Pagkaon sa sirsirya.
- B. Pagkaon sa gulay ug prutas.
- C. Pagkaon sa lisohon nga utan.
- D. Pag-inom sa gatas adlaw-adlaw.

5. Ang pagkaon sa _____ importante sa pagkontrol sa "clot" sa dugo, ug paspas nga pagpalihok ug pag-inat sa bukog.

- A. pan, "cheese" ug soda
- B. "burger", gatas ug hotdog
- C. kan-on, "chorizo" ug longganisa
- D. gulay, mani, lisohon nga utan ug mga isda

6. Unsa nga pagkaon ang makatabang pagtunaw sa nasubrahan sa pagkaon ug puno ang tiyan?

- A. Pagkaon sa "pizza".
- B. Pagkaon nga puno sa "fiber".
- C. Pagkaon nga puno sa mineral.
- D. Pagkaon nga puno sa carbohydrates.

7. Pilia sa mosunod ang angay kaonon aron malikayan ang paghanap sa panan-aw:

- A. "juice", pansit ug hotdog
- B. itlog, pan ug "softdrinks"
- C. mani, utan ug isda
- D. isda ug karne

8. Unsa nga bitamina ang nagpatin-aw sa mata ug makatabang sa pagpanalipod sa impeksiyon?

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

9. Kinahangalan nga muinom kita sa _____ ka baso nga tubig sa matag adlaw.

A. 4-5

C. 8-10

B. 6-7

D. 1-2

10. Unsa nga pamaagi ang nagpakita sa himsog nga pamatasan sa pagkaon?

A. Pagkaon samasustasyang pagkaon ug likayan ang kanunay nga pag inom sa “softdrinks”.

B. Pagkaon sa masustansyang pagkaon ug kanunay nga pag inom ug “softdrinks”.

C. Pagkaon sa masustansyang pagkaon ug sitsirya kada meryenda.

D. Pagkaon ug hotdog, utan, isda, karne ug pag inom sa “softdrinks”.



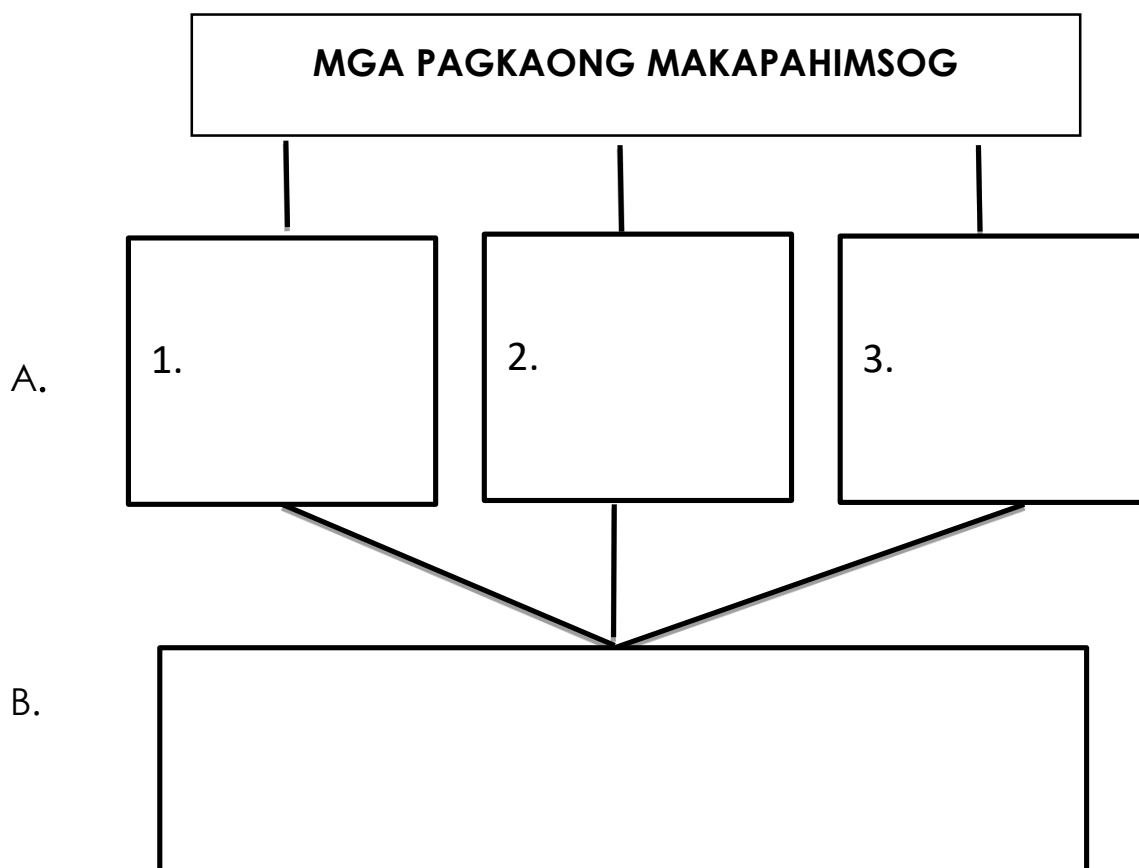
Dugang nga Buluhaton

ATONG SABTON UG HAN-AYON

Idibuho sulod sa kahon ang mga gipangayo nga hulagway sa matag letra. Buhata kini sa imong papel o kwaderno subay sa tsart sa ubos.

A. Pag-dibuho ug tulo(3) ka pagkaon nga makapahimsog sa atong lawas.

B. Pag-dibuho ug usa(1) ka batang himsog.



Nanghinaot ako ngaa duna kay nahibal-an sa imong ginabuhat tungod kini maghatag kanimo og kasayran aron mamahimong kang himsog ug maayong tawo.



Susi sa Insaktong Tubag

<p>Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none">1. D2. A3. B4. A5. D6. B7. C8. B9. C10. A <p>Pagsusi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Utan2. Isda3. Karne4. Prutas5. Itlog <p>Unang Giniyahan nga Buluhaton</p> <ol style="list-style-type: none">1. carbohydrates2. vitamin D3. protina4. fiber5. vitamin A <p>Unang pagtantiya (assessment 1)</p> <ol style="list-style-type: none">1. √2. √3. X4. √5. √6. X7. X8. √9. X10.	<p>Buhata ug Kat-oni</p> <ol style="list-style-type: none">1. √2. √3. √4. x5. √ <p>Ikaduhang pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gatas2. Utan3. Tubig4. Isda5. Kan-on <p>Hisgutan ta</p> <ol style="list-style-type: none">1. Isda2. Gatas3. Itlog4. Utan5. Kan-on <p>Ikaduhang gawasnong buluhaton</p> <ol style="list-style-type: none">1. malipayon2. masub-anon3. malipayon4. Masub-anon5. Masub-anon	<p>Pasiunang Pagsulay/Sulayi</p> <ol style="list-style-type: none">1. A2. C3. A4. A5. B6. D7. A8. B9. C10. A <p>Sulayi ug kat-oni</p> <ol style="list-style-type: none">1. Malipayon2. Masub-anon3. Malipayon4. Masub-anon5. Malipayon <p>Unang Pagtantiya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kan-on, pan, pasta, biskwit2. Karne3. Utan ,prutas4. Utanon/Lunhaw nga utanon5. Tubig, gatas
---	---	--

Ikaduhang pagtantiya (gawasnon) ang mga linginan	Buhata ug Kat-oni	Pasiunang Pagsulay/Sulayi
2. Karot	6. A	11. A
4. Kondol	7. B	12. B
3. Itlog	8. C	13. C
	9. D	14. D
	10. A	15. A

Pakisayran

Maayong Panglawas (Health) Grade-1 Learner's Material
(Unit 1), page 1

-<https://option.news/ceb/konsepto.sa.nutrition/>

-<https://www.slideshare.net/mildredmatugas7/health.gr.1-l-ms-q12>

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: depedcamiguin@gmail.com, camiguin@deped.gov.ph

Cellphone no: 09057284681