

2

Health

Una nga Kwartar – Modyul 4
Pag-andam sa Insaktong Pagkaon
Base sa Food Pyramid ug Food Plate



MAPEH – Health – Ikaduha nga Grado

Alternative Delivery Mode

Una nga Kwartar – Modyul 4: Pag-andam sa Insaktong Pagkaon Base sa Food Pyramid ug Food Plate

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:	Rose May B. Caayupan & Teresita L. Cagulada
Editor:	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay, Maria Jilyn C. Abejo & April Dawn B. Narita
Tagasuri:	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay
Tagaguhit:	Mr. Samuel E. Borres
Tagalapat:	Seigfred R. Pulgarenas & Czarina Yvette L. Cagulada
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

Giimprinta sa Pilipinas, Sanga sa 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

MAPEH (Health)

Una nga Kwartar – Modyul 4

Pag-andam sa Insaktong
Pagkaon Base sa *Food Pyramid*
ug *Food Plate*

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH (Health) - Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul 3 sa **Pag-andam sa Insaktong Pagkaon Base sa *Food Pyramid* ug *Food Plate*, Ika-6, 7 ug 8 nga Semana**

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 magtutuoan o bata nga mobuhay sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihok ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuoan 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.

Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuoan 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.

Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo





Palihug basaha, sabta ug buhata ang gihatag nga mga kalihokan.




Para sa Magtutuon





Kumusta, maayong paggamit niining **MAPEH - Health sa Ikaduha nga Grado Alternative Delivery Mode (ADM) Module sa Pag-andam sa Insaktong Pagkaon Base sa Food Pyramid ug Food Plate, ika-6, 7 ug 8 nga semana.**

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:

 Kat-oni	<p>Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.</p>
 Pasiunang Pagsulay/Sulayi	<p>Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatun-an. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.</p>
 Pagsusi	<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>
 Sulayi ug Kat-oni	<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 panaghigot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.</p>
 <i>Pagpalambo sa Kahibalo</i>	<p>Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawason 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.</p>
 <i>Hinumdumi</i>	<p>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>

 <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 og ang 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 maestro o sa facilitator 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 o facilitator. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay, sa imong magulang o sa bisan kinsa nga nga kauban sa

balay na mas magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi 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-an.



Kat-oni:

Ang atong lawas mahinungdanong aspito nga angay natong atimanon ug ampingan. Kinahanglan nato ang lawas nga lagsik, himsog ug kusgan aron sa mga sakit dili dali matakbuyan.

Ang mga pagkaon adunay dakong ikatabang sa atong kalawasan. Makahatag kini sa lain laing sustansya nga atong gikinahanglan. Angay gayod natong mahibaluan ang klase sa mga pagkaon nga atong kaonon base sa food pyramid. Dinhi nato mahibaloan unsa nga pagkaon ang kinahanglan kaonon nga labing daghan, daghan, kasarangan ug igo lang.

Angay tagdon ug basehan ang food pyramid o piramide sa pagkaon ug food plate o plato sa pagkaon sa pagpili sa mga pagkaon para sa pamahaw, paniudto, ug panihapon.


Pagkahuman niini nga modyul, gilauman nga ikaw:


Makahatag og pagtagad sa piramide sa pagkaon (food pyramid) ug plato sa pagkaon (food plate) sa pagpili sa kinahanglang kaonon.



Pasiunang Pagsulay/Sulayi

Direksyon: Ilha ang mga pagkaon sa hulagway ug tantiyaha ang kadaghanan nga kinahanglan kaanon. Sa inyong papel o kwaderno, isulat ang letra nga **A** kung kaanon nga labing daghan, **B** kung kaanon nga daghan, **C** kung kaanon nga igo lang ug **D** kung kaanon nga gamay lang.

1.  _____
itlog

2.  _____
hotdog


3.  _____
karots

4.  _____
ice cream


5.  _____
isda

6.  _____

7.  _____
mansanas

8.  _____
barbecue

9.  _____
lollipop

10.  _____
kan-on

Aralin

1

GIYA SA PAG-KAON SA BALANSE NGA PAGKAON

Ang **Food Pyramid** o Piramide sa Pagkaon ug ang **Food Plate** o Plato sa Pagkaon nagsilbi nga giya aron mamahimong sayon ug insakto ang atong pagpili sa mga pagkaon nga kaanon sa adlaw-adlaw.

Paningkamotan nato nga masunod kining maong giya aron makasiguro kita nga makuha nato ang sustansiya nga atong gikinahanglan.

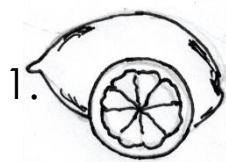


Pagsusi

Pangutana:

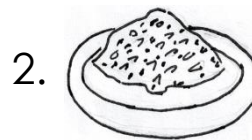
Unsa ang imong nakat-onan sa niaging leksyon?
Sa dili pa magsugod sa bag-ong leksyon, tubaga una
ang musunod nga mga pangutana.

Direksyon: Unsa nga sustansiya/ nutrisyon ang makuha
gikan sa musunod nga mga pagkaon? Isulat sa imong
papel o kwaderno ang letra sa imong tubag.



lemon

- A. carbohydrates
- B. protina
- C. bitamina
- D. fats



kan-on

- A. carbohydrates
- B. protina
- C. bitamina
- D. fats



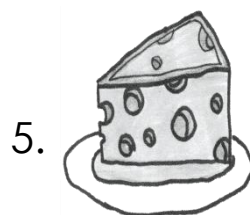
isda

- A. carbohydrates
- B. protina
- C. bitamina
- D. fats



gatas

- A. carbohydrates
- B. protina
- C. bitamina
- D. fats



keso 4

- A. carbohydrates
- B. protina
- C. bitamina
- D. fats



Sulayi ug Kat-oni



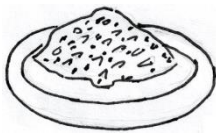

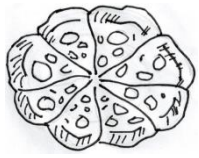
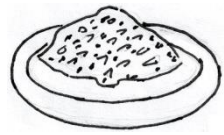


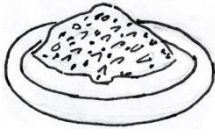
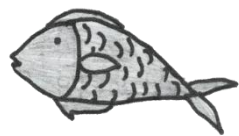



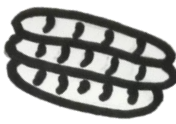


Unsa ang inyong pinakapaboritong pagkaon sa pamahaw? Sa paniudto? Sa panihapon? Ngano man?

Direksyon: Basaha ug itandi, haing pundok sa mga pagkaon ang mas maayo para sa pamahaw, paniudto, ug panihapon. Isulat sa imong papel o kwaderno ang letra sa imong tubag.

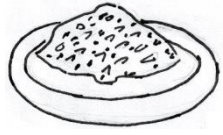

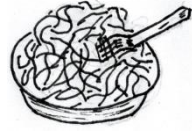
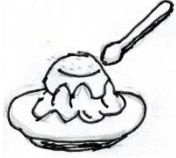

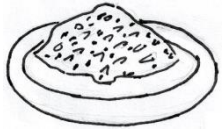
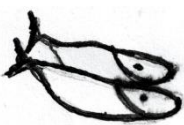





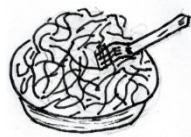

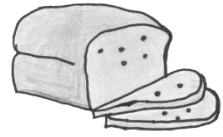

Para sa pamahaw:

A.	 itlog	 hotdog	 ice cream	 kan-on
B.	 kan-on	 itlog	 isda	 gatas
C.	 saging	 ice cream	 soriso	 hotdog
D.	 gatas	 mangga	 pan	 ice cream

Para sa paniudto:

A.	 fried chicken	 gatas	 kan-on	 cupcake
B.	 pizza	 kan-on	 finolang isda	 mansanas
C.	 kan-on	 piniritong isda	 ginataang gulay	 mangga
D.	 itlog	 hotdog	 ice cream	 kan-on

Para sa panihapon:

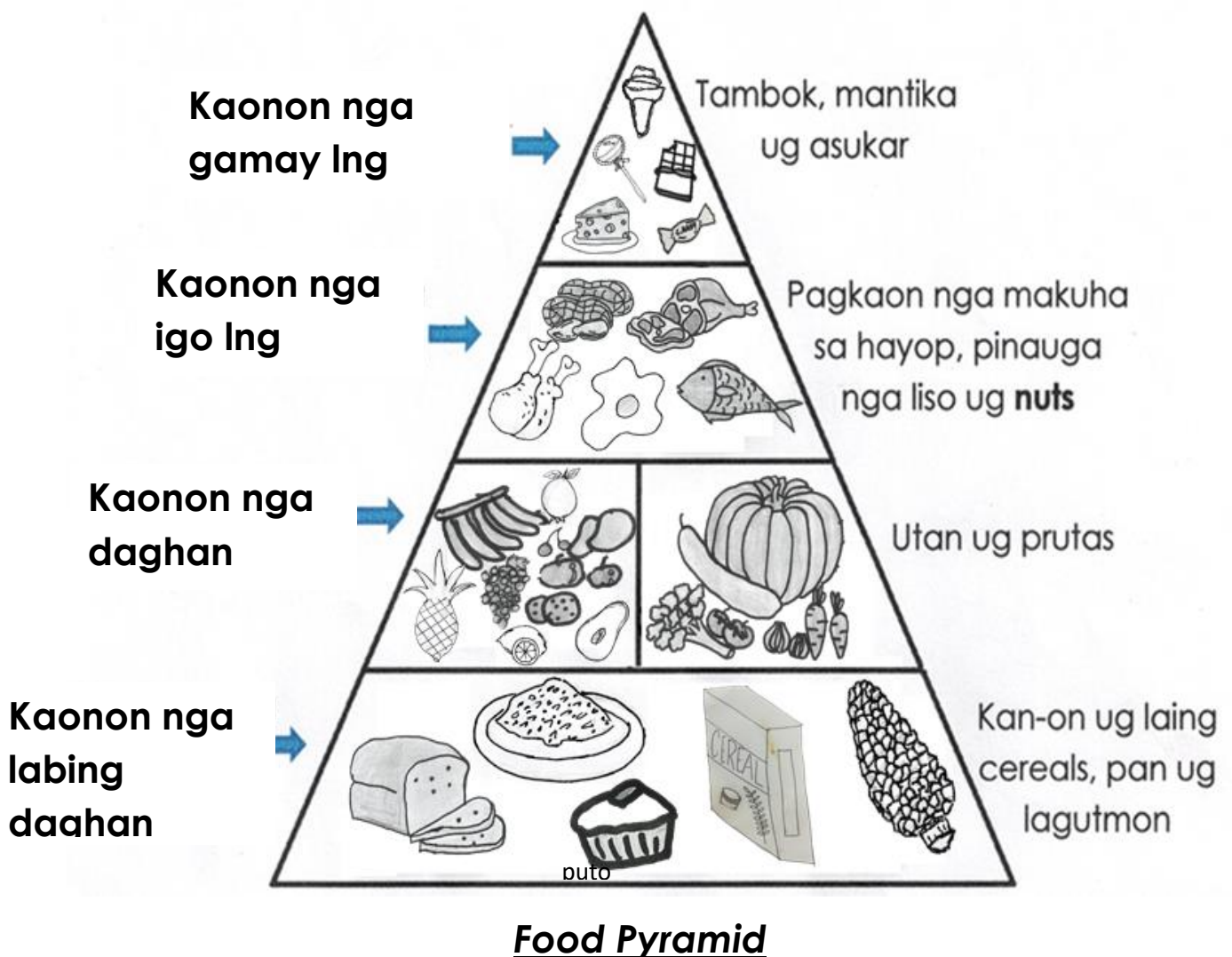
A.	 kan-on	 fried chicken	 pansit	 leche flan
B.	 keyk	 kan-on	 bulad	 hotdog
C.	 soriso	 ice cream	 kan-on	 spaghetti
D.	 pansit	 mangga	 pan	 ice cream



Hisgutan ta

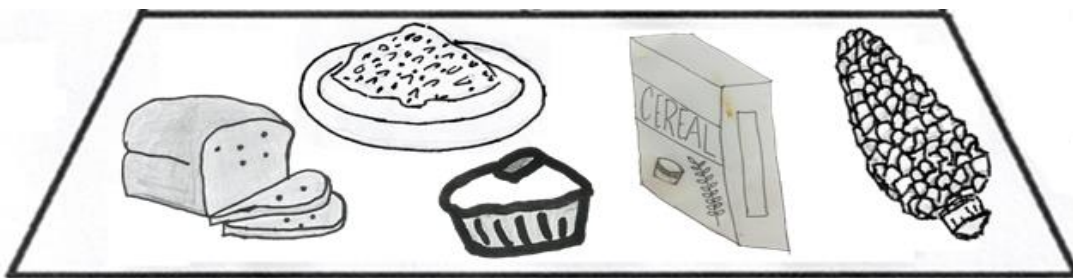
Unsa ang Food Pyramid?

Ang **Food Pyramid** o **piramide sa pagkaon** usa ka disenyo nga gihimo aron mamahimong dali ang pag-ila sa himsog, insakto ug masustansya nga mga pagkaon.



Kini nagahatag og giya mahitungod sa pagkaon nga adunay protina, fats, carbohydrates, bitamina ug mineral nga gikinahanglan sa atong lawas aron kini magpabiling kusgan, lagsik, ug himsog.

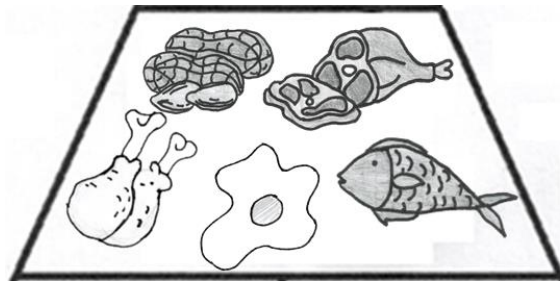
Naghatag usab kini og **kasayon sa pag-ila** kung unsa nga mga pagkaon ang kinahanglang **kaonon nga labing daghan** sama sa *kan-on, pan, mais, kamote, cereals ug lagutmon*. Kini mao ang makita sa pinaka ubos nga bahin sa food pyramid.



Mga pagkaon nga **kaonon nga daghan** sama sa mga *prutas (saging, manga, abokado, melon, pinya, etc.)* ug mga *utan (kalabasa, alugbati, upo, tangkong, kamunggay, batong ug uban pa)*. Kini anaa sa ikaduhang basin sa food pyramid gikan ubos.



Ang ikatulo nga bahin, **kaonon nga igo** lang. Mga pagkaon nga gikan sa hayop sama sa isda, manok, baboy, itlog ug mga liso (mani ug monggos).



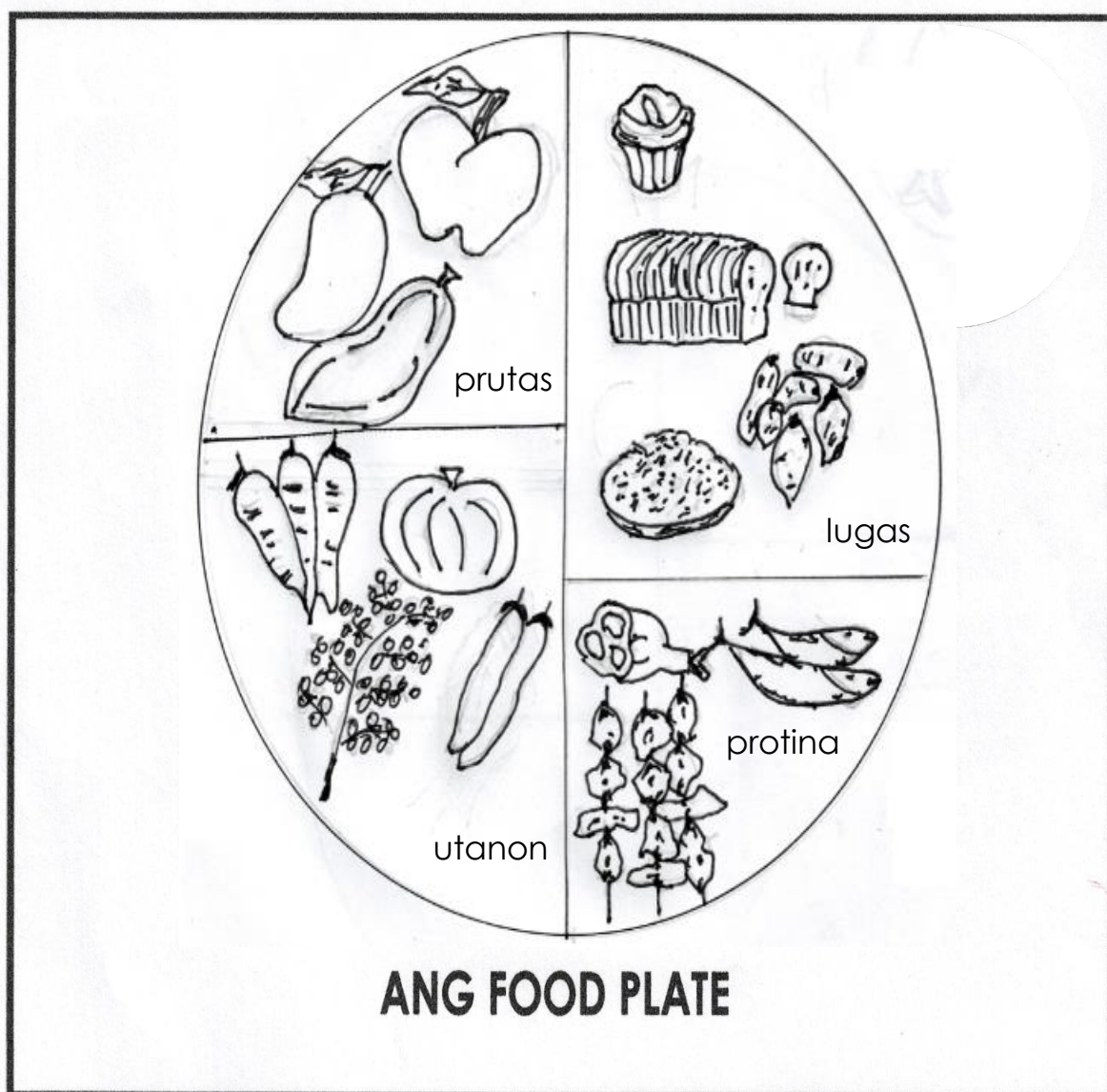
Mga pagkaon nga **kaonon nga gamay lang** sama sa tambok, mantika ug asukar.



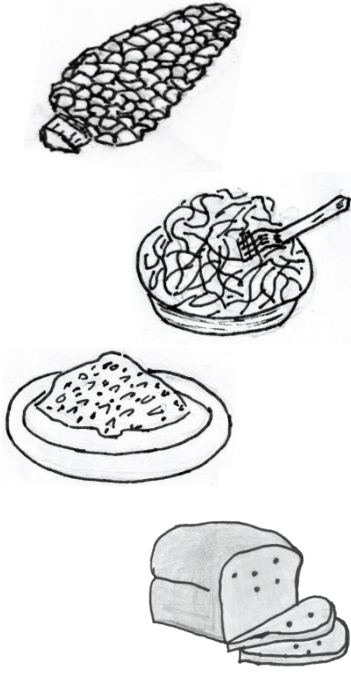
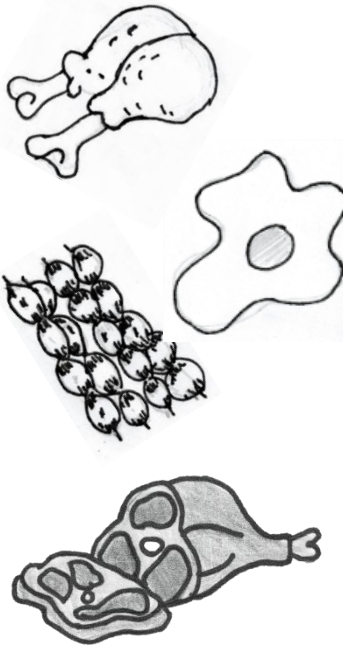

1. Base sa food pyramid, makaayo ba sa usa ka bata ang kanunay nga pagkaon sa karne? Ngano man?
2. Unsa ang angay niyang kaonon para mahimong himsog ang iyang lawas?

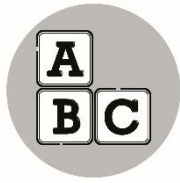
Unsa ang Food Plate?

Ang **Food Plate** o **plato sa pagkaon** gituyo aron sa paggiya sa mga tagaplano sa pagkaon sa pag-andam sa pagkaon nga katimbang subay sa karon nga mga giya sa nutrisyon alang sa lain-laing mga grupo sa edad



Ang mga pagkaon nga angay ibutang sa plato para sa pamahaw, paniudto ug panihapon kinahanglan adunay **Go** (pagkaon nga puno sa enerhiya nga nagahatag ug kusog, kahimsog ug kainit sa lawas), **Grow** (pagkaon nga maoy nagpalihok sa pagporma sa lawas ug nagpalig-on sa mga bukog) ug **Glow** (pagkaon nga puno sa bitamina ug mineral sama sa mga prutas ug utanon).

<p style="text-align: center;">Go Foods</p>	<p style="text-align: center;">Grow Foods</p>	<p style="text-align: center;">Glow Foods</p>
		



Pagpalambo sa Kahibalo

Unang Giniyahang Buluhaton

Hilig mukaon si Michael. Sa tanan panahon, karne ang iyang gipangita.

Makaayo ba kini sa usa ka bata? Ngano man?

Direksyon: Basaha ang pahayag nga naghigot sa mga pagkaon nga adunay carbohydrates, fats, protina, bitamina ug mineral. Tun-i kung unsa nga pagkaon ang kinahanglang kaonon nga **labing daghan, daghan, igo lang** ug **gamay lang**.

1. Ang akong ig-agaw mahilig mokaon sa



(pan) nga adunay



(keso),



(fried chicken),



(mangga) ug








(tinolang kamunggay).

Atong susihon kung insakto ba ang gikaon sa akong ig-agaw nga si Michael base sa food pyramid.

Tutuki ang **Table 1** nga anaa sa ubos. Mao kini ang giya sa hustong pagkaon nga angay natong sundon.

Table 1

Hulagway sa Pagkaon	Sustansya nga makuha	Unsa kadaghan ang kaonon
 pan	carbohydrates	labing daghan ang kaonon
 keso	fats	gamay lang ang kaonon
 fried chicken	protina	Igo lang ang kaonon
 mangga	bitamina	daghan ang kaonon
 tinolang kamunggay	bitamina	daghan ang kaonon

Insakto ba ang mga pagkaon nga gipili sa akong ig-agaw? Ngano man?

Unang Pagtantiya

1. Unsay imong ikasulti bahin sa hilig ni Michael nga kusog mokaon sa karne?
2. Makahatag ba kini sa kaayohan sa iyang lawas? Ngano man?

Direksyon: Tan-awa ang hulagway sa mga pagkaon sa kahon. Isulat sa **Table 2** sa sunod nga pahina ang ngalan sa pagkaon kung asa nga grupo kini angay mahisakop. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.



mansanas



pan



isda



mangga



mais



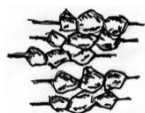
kendi



kamunggay



sitsirya



barbecue



kan-on



karneng baboy



bulad

Table 2

Kaonon nga labing daghan	Kaonon nga daghan	Kaonon nga igo lang	Kaonon nga gamay lang





Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

A. Nahibalo na si Michael nga ang iyang paboritong pagkaon dili diay maayo kaanon permi.

1. Unsa ang angay buhaton ni Michael para mahimong himsog, layo sa sakit, dunay maayong panabot ug hamis ang iyang panit? Ngano man?

2. Unsa ang mga pagkaon ang angay niyang kaanon?

B. **Direksyon:** Basaha ang pahayag nga naghisingot sa mga pagkaon nga adunay carbohydrates, fats, protina, bitamina ug mineral. Tun-i kung unsa nga pagkaon ang kinahanglang kaonon nga **labing daghan**, kaonon nga **daghan**, kaonon nga **igo lang** ug kaonon nga **gamay lang**

Hulagway sa Pagkaon	Ngalan sa Pagkaon	Unsa kadaghan nga kaonon
	ginataang gulay	kaonon nga daghan
	piniritong isda	kaonon nga igo lang
	mangga	kaonon nga daghan
	ice cream	kaonon nga gamay lang

1. Para sa imong paniudto, naghikay si nanay sa ginataang gulay, piniritong isda, kan-on ug manggang hinog. Aduna usab ice cream para sa imong panghinam-is. Insakto ba ang gi-andam ni nanay? Ngano man?

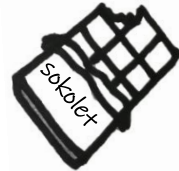
Ikaduhang Pagtantiya

Direksyon: Sutaang mga pagkaon. Isulat sa linya kung **go, grow** ug **glow** foods ba kini. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.



_____ 1.

prutas



_____ 2.

tsoklet



_____ 3.

litson manok



_____ 4.

tinolang isda



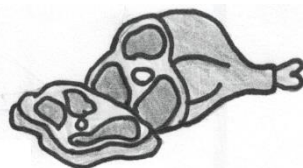
_____ 5.

keyk



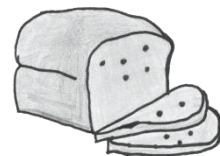
_____ 6.

kapayas



_____ 7.

karneng baboy



_____ 8.

pan



_____ 9.

puto

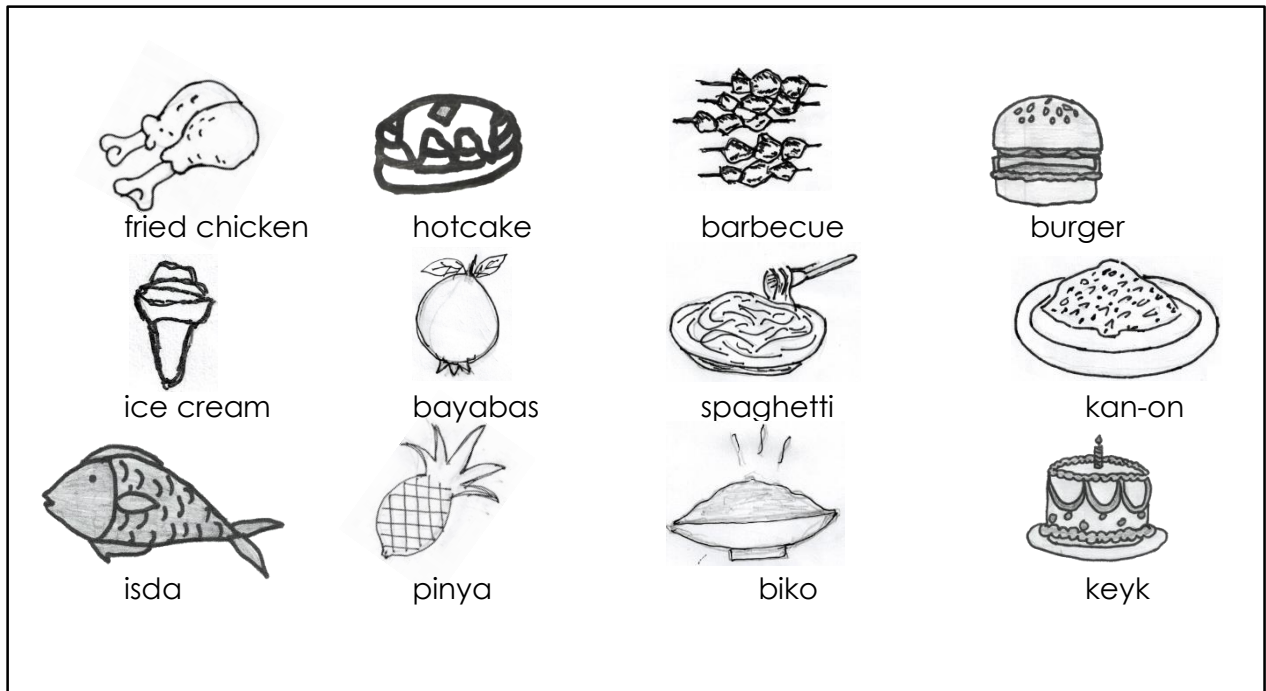


_____ 10.

kalabasa

Unang Gawasnong Buluhaton

Direksyon: Lantawa ug tun-i ang nagka lain-laing pagkaon sa box sa ubos.



Tubaga ang pangutana:

1. Nagpa-andam si Michael sa iyang mama para sa iyang paniudto. Unsa nga mga pagkaon ang angay nga andamon? Unsa ang angay isulod sa iyang plato?

Unang Pagtantiya

Direksyon: Sa imong papel o kwaderno, magdibuho sa tulo ka mga pananglitan sa pagkaon nga kinahanglang kaanon sa:

Pamahaw	Paniudto	Panihapon

Ikaduhang Gawasnon nga Buluhaton

Direksyon: Tan-awa ug tun-i ang plato sa pagkaon o **Food Plate**. Sa **figure A** pag dibuho ug imuhang pagkaon para sa imung paniodto paniudto. Himoa kini sa imong papel o kwaderno.

Food Plate

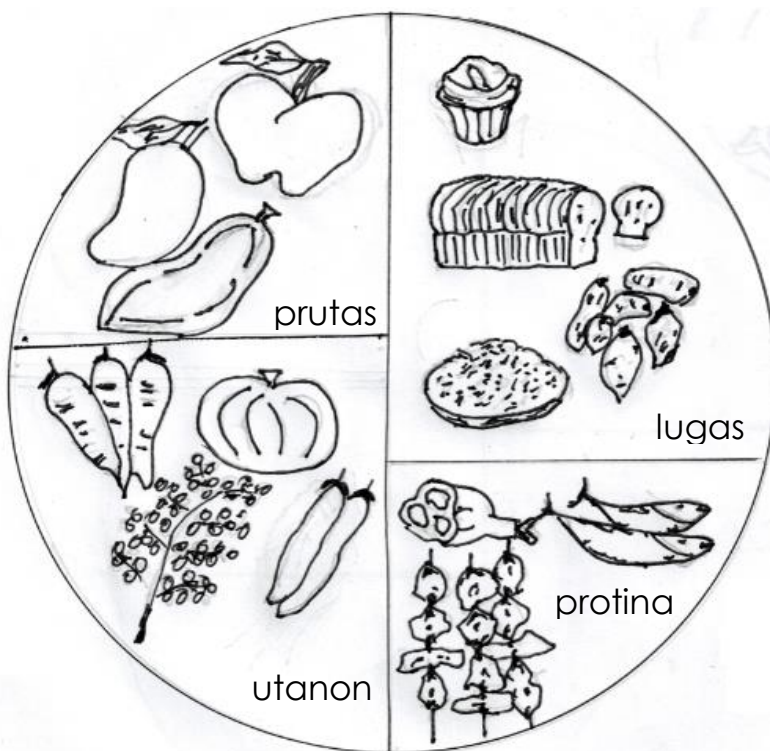
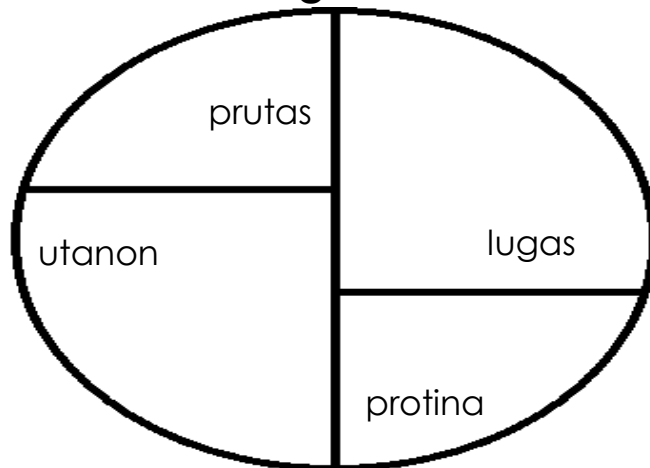


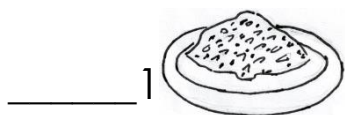
Figure A



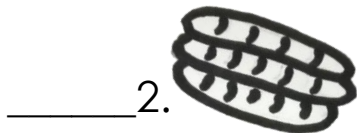
Ikaduhang Pagtantiya

Adlaw nga domingo, adunay salo-salo ang pamilya nila ni Michael. Giimbitar niya ang iyang mga ig-agaw. Nag andam sila sa lain laing klase sa pagkaon nga makita sa ubos.

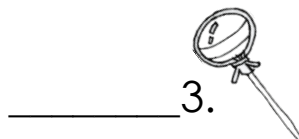
Direksyon: Isulat ang letra nga **LDK** kung *labing daghan* ang kaonon, **DK** kung *daghan ang kaonon*, **IK** kung *igo lang ang kaonon* ug **GK** kung *gamay lang ang kaonon*. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.



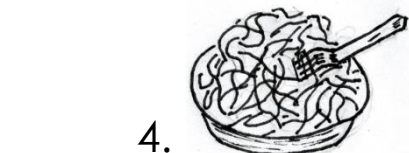
kan-on



hotdog



lollipop



pansit



leche flan



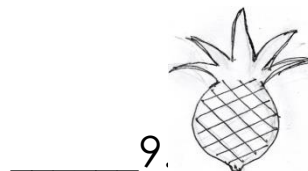
hotcake



kamunggay



fried chicken



pinya



litson manok



Hinumdumi

Direksyon: Kumpletaha ang **Table 4**. Himoa kini sa imong papel o kwaderno.

Table 4

Mga Hisgutanan	Unsay akong natun-an
Food Pyramid/Piramide sa Pagkaon	
Food Plate/Plato sa Pagkaon	
Go Foods	
Grow Foods	
Glow Foods	



Buhata og Kat-oni

Direksyon: Basaha ug sabta ang gihatag nga sitwasyon.

Si Michael niadto sa kan-anan aron maniudto. Kung ikaw si Michael, hain niining mga pundok sa mga pagkaon ang angay nimong pillion?

A.



ice cream



itlog



bulad



kan-on

B.



barbecue



kan-on



ginataang gulay



mangga

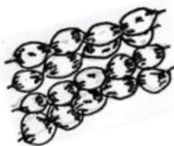
C.



hotdog



kendi



soriso



kan-on

D.



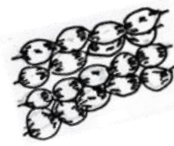
pan



saging



isda









soriso



Pagtantiya

Direksyon: Tun-i ang mga hulagway nga makita sa ubos. Markahi og **upat ka bitoon** (☆☆☆☆) kung kaanon nga labing daghan, **tulo ka bitoon** (☆☆☆) kung kaanon nga daghan, **duha ka bitoon** (☆☆) kung kaanon nga kasarangan, ug **usa ka bitoon** (☆) kung kaanon nga igo lang. Isulat kini sa imong papel o kwaderno.

- | | | |
|--|--|--|
| 1.  _____ | 2.  _____ | 3.  _____ |
| ice cream | mangga | mais |
| 4.  _____ | 5.  _____ | 6.  _____ |
| isda | saging | barbecue |

7. Hain niini ang **glow** foods?

- A. isda, karne ug itlog B. mangga, carrot ug petsay
 C. kan-on, pan ug suman D. karne, kan-on ug supas

8. Ang karneng manok, gatas, ug karneng baka mga pagkaon nga _____.

- A. go B. glow C. grow D. mineral

9. Ang **go** foods _____ sa atong lawas.

- A. makapahimsog B. makapaluya
C. nakahatag sakit D. makadaot

10. Ang pan, suman ug puto mga pagkaon nga _____.

- A. go B. grow C. glow D. bitamina

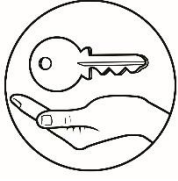


Dugang Nga Buluhaton

Direksyon: Pilia ang mga pagkaon sulod sa kahon ug iplastar kini pinaagi sa pag **dibuho/ drowing** sa sulod sa piramide sa sunod nga pahina. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

kendi	abokado	lollipop	tsokolet
kamunggay	isda	itlog	mais
pan	kan-on	kalabasa	saging
kapayyas	suman	karne	kamote





Susi sa Insaktong Tubag

<p>Dugang nga Bulhaton (I-drawing ang mga tubag)</p> <p>- Labing Daghan Kaonon Mats Suman Kamote Pan Kan-on</p> <p>1. ☆ 2. ☆☆☆ 3. ☆☆☆☆☆ 4. ☆☆☆ 5. ☆☆☆☆ 6. ☆☆☆</p> <p>7. b 8. c 9. a 10. a</p> <p>- Kasarangan Kaonon Ilog Isda Karne</p> <p>- Igo lang ang Kaonon Kendi Lollipop Tsoklet</p>	<p>Buhata ug Kat-oni Kahon B</p> <p>Pagtanhya</p>	<p>Ikaduhang Pagtanhya</p> <p>1. <u>LDK</u> 2. <u>KK</u> 3. <u>IK</u> 4. <u>LDK</u> 5. <u>IK</u> 6. <u>LDK</u> 7. <u>DK</u> 8. <u>KK</u> 9. <u>DK</u> 10. <u>KK</u></p>	<p>Unang Pagtanhya</p> <p>- Labing Daghan Kaonon Kan-on Mats Pan</p> <p>- Daghan Kaonon Mansanas Kamunggay Mangga</p> <p>- Kasarangan Barbecue Karneng baboy Isda</p> <p>- Igo lang Kendi Sitsiya Bulad</p> <p>Ikaduhang Pagtanhya</p> <p>1. Glow 2. Go 3. Grow 4. Grow 5. Go 6. Glow 7. Grow 8. Go 9. Go 10. Glow</p>	<p>Pagsusi</p> <p>Kat-oni Sulayi ug</p> <p>1. Para sa pamahaw - B</p> <p>2. Para sa Panidto - C</p> <p>3. Para sa panihapon - A</p>	<p>Pasiunang Pagsulay</p> <p>1. C 2. C 3. B 4. D 5. C 6. A 7. B 8. C 9. D 10. A</p>
---	---	--	--	---	--

Pakisayran

Music, Art, Physical Education and Health 3, Unang Edisyon 2014
ISBN: 978-621-402-057-7

MODULE USERS

Name of Student	Date Received	Student's Signature	Date Returned	Teacher's Signature

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: (+63) 905-728-4681