

2

# HEALTH

Una nga Kwartar – Modyul 1  
Katungod sa Kabataan  
sa Hustong Nutrisyon



**MAPEH (HEALTH) – Ikaduha nga Grado**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Una nga Kwartar- Modyul 1: Katungod sa Kabataan sa Hustong Nutrisyon**  
**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. Pangingkamutan 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**

<b>Manunulat:</b>	Rovelyn U. Soronio
<b>Editors:</b>	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay, Lorna C. Tagolimot, Christy T. Pahoyo, Manleen Emmylou G. Salas, Alma A. Gacus, Meresol D. Lumapas, Maripaz G. Guinitaran
<b>Tagasuri:</b>	Roselyn L. Jurial, Ma. Victoria S. Sacote, Rebecca L. Menciano, Chona C. Dum Dumaya, Jobert M. Salingay,
<b>Tagaguhit:</b>	Shirly J. Camaro & Bebelyn D. Basa
<b>Tagalapat:</b>	Seigfred R. Pugarenas, Gregorio M. Lomocso Jr.
<b>Tagapamahala:</b>	Edgardo V. Abanel, CESO V, Schools Division Superintendent Lanila M. Palapar, Ph.D., Asst. Schools Division Superintendent Linda D. Saab, Ph. D. Division EPS-LRMS Dr. Emelia G. Aclan, CID Chief Rebecca L. Menciano, PSDS-OIC, Catarman District Roselyn L. Jurial, EPS-I (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](http://www.depedcamiguin.com)

E-mail Address : [depedcamiguin@gmail.com](mailto:depedcamiguin@gmail.com), [camiguin@deped.gov.ph](mailto:camiguin@deped.gov.ph)

# MAPEH - HEALTH

Una nga Kwartar – Modyul 1

## **Katungod sa Kabataan sa Hustong Nutrisyon**

(Right of a Child to Nutrition, Article 24 of the UN Rights of  
the Child)

# Pasiuna nga Mensahe

## Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **MAPEH- HEALTH - Ikaduha nga Grado** Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul 1, Katungod sa Kabataan sa Hustong Nutrisyon.

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 magtutuon 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 magtutuon 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 ug 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 tubagon tanan nga mga buluhaton aron masabtan nimo pag - ayo ang nasulod niini nga leksiyon. Palihog ampingi kini para magamit pa sa uban nga 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 Katungod sa Kabataan sa Hustong Nutrisyon.

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 pagatun-an. Kung makuha nimo ang insakto 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>

 <p><i>Hisgutan Ta</i></p>	<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>
 <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 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 nga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa pagpahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.</p>

 <p><b><i>Buhata ug Kat-oni</i></b></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><b><i>Tantiya</i></b></p>	<p>Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakab-ot sa natun-an nga kompetensi.</p>
 <p><b><i>Dugang nga mga Buluhaton</i></b></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><b><i>Susi sa mga Tubag</i></b></p>	<p>Naglangkob kini sa insaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul.</p>

Sa katapusang 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 pagkamatinud-anon og 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 magulang nimo. Huna-hunaa 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**

Kini nga modyul gihimo alang kanimo. Namugna kini aron ikaw makahibalo sa imong katungod sa hustong nutrisyon. Ang imong makuha nga kahibalo makatabang nga ikaw magiyahan sa mga pagkaon nga sustansiyado. Lain -laing mga buluhaton ang imong maagian aron mapalambo ang imong kahibalo.

Dili kani makita sa imong libro apan giapil sa imong angay makat - onan tungod kay nahiuyon kani sa kasamtangang sitwasyon nga atong giatobang karon.

Kini nga modyul nilangkob sa mosunod:

- Katungod sa mga Kabataan sa Hustong Nutrisyon
- Pito (7) ka Mahinungdanong Sustansiya sa Lawas ug mga Pananglitan sa kada Grupo

Human nimo maagian ang mga buluhaton niini nga modyul, gidahom nga ikaw:

1. makahibalo sa imong katungod sa nutrisyon;
2. makaistorya ug makahatag sa pito ka mahinungdanong sustansiya ug mga pananglitan;
3. makahimo sa usa ka adlaw nga sustansiyadong menu;
4. makadibuho sa mga sustansiyadong pagkaon.



## Pasiunang Pagsulay

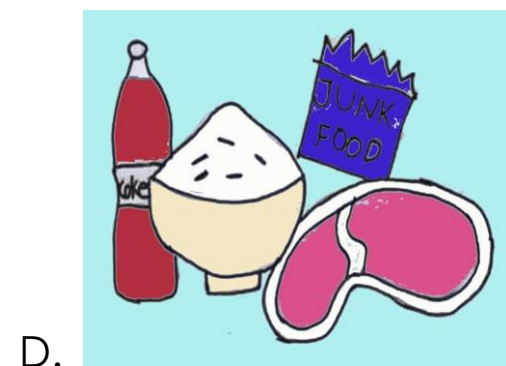
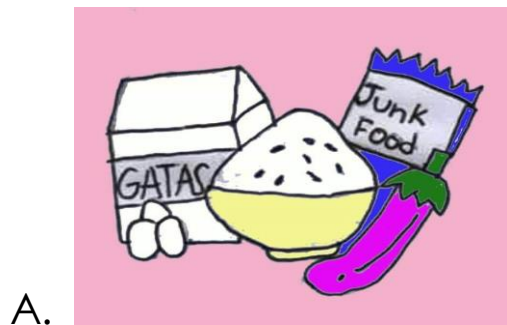


### **Mga Minugbo nga Sulat sa Magtutudlo**

Ang mga pangutana sa ubos nga imong pagatubagan sayon ug dali ra basta imo kining tarungan og basa. Ayaw kaguol. Sigurado ko makatubag ka sa insakto.

**Direksiyon:** Sukdon nato ang imong kahibalo. Isulat ang letra sa insakto nga tubag sa imong papel o kwaderno.

1. Pilia sa mga grupo sa pagkaon ang pinakamaayo para himsog ug lagsik ang imong lawas?



2. Aron malikayan ang sobra nga katambok, ang mga bata kinahanglan **dili** pugson \_\_\_\_\_.

- A. mokaon og lagutmon nga miryenda
- B. moapil sa isports nga aktibo
- C. mokaon sa mga utan
- D. mokaon labaw pa sa ilang gikinahanglan

3. Alang sa usa ka bata nga magpabilin nga himsog, asa sa mga hulagway sa ubos ang **dili** niya angay buhaton?



4. Unsa nga katungod sa bata ang gikinahanglan aron mahimong lagsik ug himsog ang panglawas?

- A. katungod sa nutrisyon
- B. katungod sa maayong kinabuhi
- C. katungod sa libre nga edukasyon
- D. katungod nga mahimugso sa kalibutan

5. Ang katungod sa mga bata sa nutrisyon makita sa \_\_\_\_.
- A. Artikulo 24 sa United Nations Rights of the Child
  - B. Artikulo 25 sa United Nations Rights of the Child
  - C. Artikulo 26 sa United Nations Rights of the Child
  - D. Artikulo 27 sa United Nations Rights of the Child



## Pagsusi

Atong naton - an sa niaging leksiyon ang mga pagkaon nga makaayo ug makadaut sa atong lawas. Ilha ang mga hulagway sa pagkaon nga nakasulod sa ubos nga kahon . Isulat kini sa imong papel o kwaderno kung asa sila nga grupo angayan masakop.



Inanhi ang porma sa imong tubag nga isulat sa papel.

Mga Pagkaon nga Makaayo sa Lawas	Mga Pagkaon nga Makadaut sa Lawas



## Sulayi ug Kat - oni

Suod nga higala si Matt ug Sam. Silingan sila ug pareho ang grado nga naa sa Grade 2 (Ikaduhang Ang - ang). Apan sa ilang balay ug panahon sa recess sa eskwelahan, dili pareho ang mga pagkaon nga ilang gikaon.

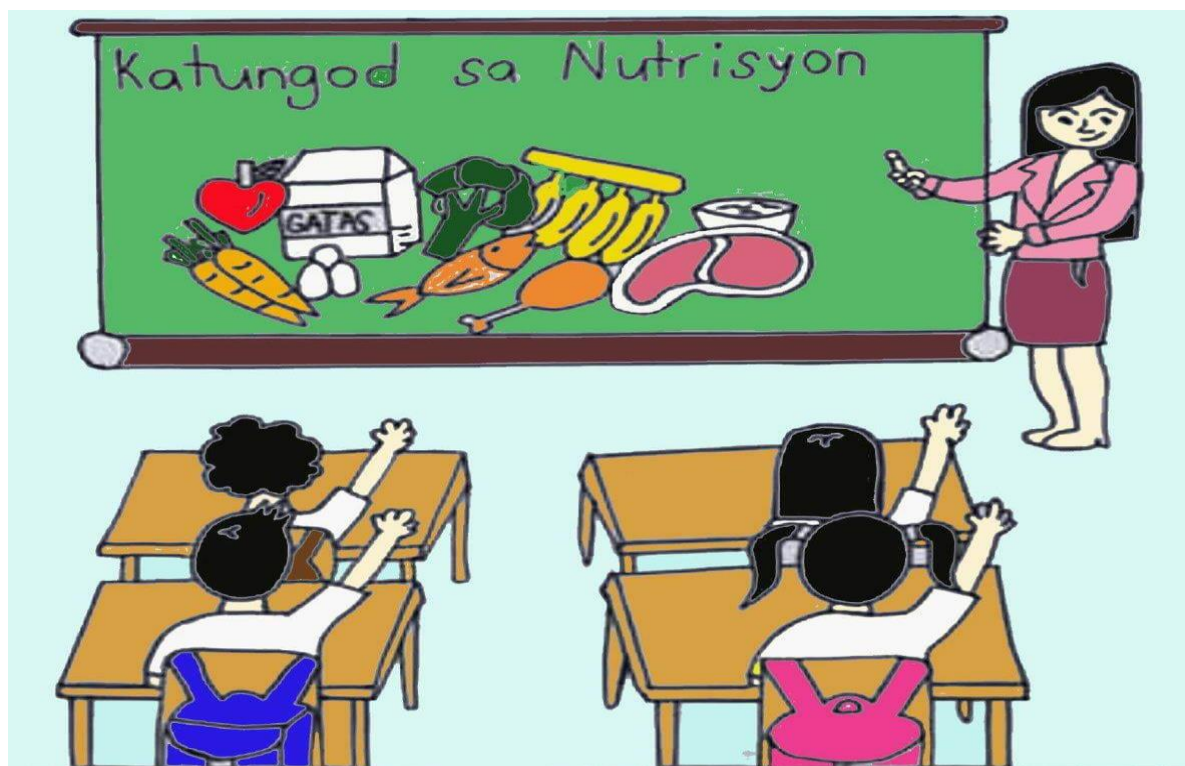


**Direksiyon:** Isulat sa imong papel o kwaderno ang mga pagkaon nga posible gikaon ni Matt ug Sam nga maoy hinungdan nga dili sila pareho sa lawas ug pamarog.

Mga Pagkaon nga Gikaon ni Matt	Mga Pagkaon nga Gikaon ni Sam
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



## Hisgutan Ta



Karon, makat -onan nimo nga aduna kay **katungod sa hustong nutrisyon**. Nasulat kini sa **Artikulo 24 sa United Nations Rights of the Child** nga nag - ingon:

*“Ang mga bata adunay katungod sa pagpanalipud ug pag - atiman nga gikinahanglan alang sa ilang kaayohan.”*

Kini mahinungdanon aron modakong himsog ang mga bata. Ingon sa diksyunaryo, ang **katungod** pwede moral o ligal nga makuha ang usa ka butang sa usa ka piho nga pamaagi. Ang matag katungod, aduna kini katugbang nga responsibilidad.

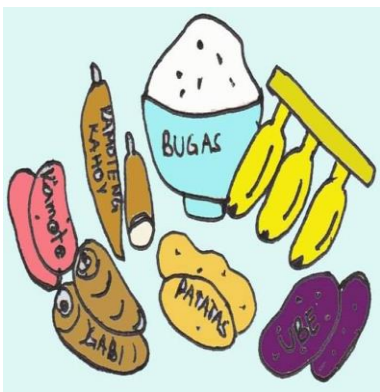
Unsa pud kining gitawag nga **nutrisyon**? Sa medikal nga depinisyon sa **nutrisyon**, proseso kini sa gikaon nga pagkaon ug paggamit niini sa pagtubo, metabolismo ug pagpaayo sa daut nga bahin sa lawas aron luwas ka sa sakit ug dili ka luyahon.

Daghang batang Pilipino ang nidako nga adunay dili maayong *diet* ug dili igo nga nutrisyon sa lawas. Ang kakuwangan sa nutrisyon pwede makaapekto sa imong gitas -on, gibug-aton ug kahimsog.

Busa ayaw na paulahi! Ilha ug kan -a sa tanang higayon ang mga pagkaon nga sustansiyado.

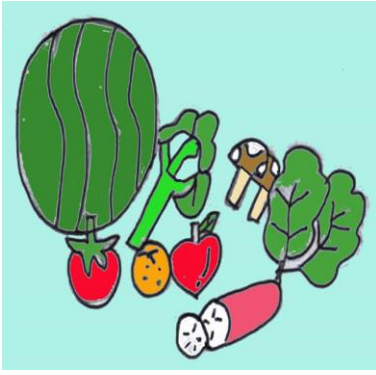
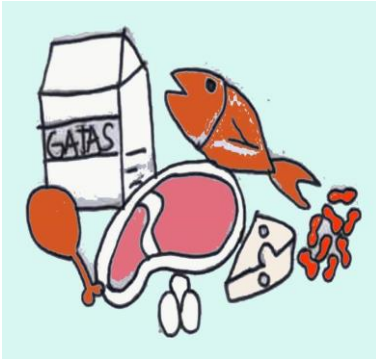
Karon adlaw, mahibaloan nimo ang mga sustansiya nga mahinungdanon sa lawas aron hustong nutrisyon pirmi anaa sa imong mga gikaon.

Mao kini ang mosunod:

<b>Mahinungdanong Sustansiya</b>	<b>Kaayohan nga Mahatag sa Lawas</b>	<b>Mga Pananglitan nga Pagkaon</b>
<p>1. Carbohydrates</p> 	<p>Gasolina sa central nervous system.</p> <p>Makahatag kusog sa kaunuran sa pagtrabaho.</p>	<p>bugas, saging, lagutmon sama sa kamote, gabi, ube, kamoteng kahoy ug uban pang kapareha.</p>

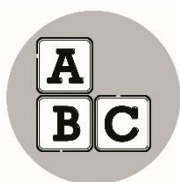


<p>2. Fiber</p> 	<p>Makapasayon sa pagpagawas sa hugaw sa lawas, makapalimpyo ug makapahimsog sa <i>digestive system</i></p>	<p>broccoli, mais, abokado, apple, napauga nga prutas, patatas, mani ug uban pang kapareha.</p>
<p>3. Mga Tambok</p> 	<p>Makatabang pagpadugang sa dugo ug pagpahimsog sa mga kaunuran</p>	<p>abokado, keso, tsokolate, itlog, tambok nga isda, mani, coconut, yogurt ug uban pang kapareha.</p>
<p>4. Mineral</p> 	<p>Makatabang sa paghimo sa mga buluhaton nga kinahanglanon sa kinabuhi</p>	<p>salmon, dahonan nga utan, mani, uhong, karneng baka ug uban pang kapareha.</p>
<p>5. Bitamina</p> 	<p>Makatabang sa hustong paglihok sa metabolismo sa lawas</p>	<p>kamatis, cantalope, karots, cereals, saging, bayabas, mani ug uban pang kapareha.</p>

<p>6. Tubig</p> 	<p>Adunay abilidad sa pagtunaw sa daghang mga sangkap</p>	<p>pipino, brocolli, kamatis, pejay, melon, orange, apple, uhong ug uban pang kapareha.</p>
<p>7. Protina</p> 	<p>Nagsilbing kuhaanan sa enerhiya</p>	<p>manok, itlog, mani, keso, isda, gatas, karne sa baboy, baka ug uban pang kapareha.</p>

Siguraduha nga anaa kining pito (7) ka mga sustansiya sa imong kada adlaw nga pagkaon aron magpabilin nga himsog ug lagsik ang imong lawas.

Sa ingon nga pamaagi, malipayon ka kay layo ka sa sakit. Sayon dayon ang pagkab - ot sa imong mga pangandoy para sa kaugalingon ug sa imong pamilya.



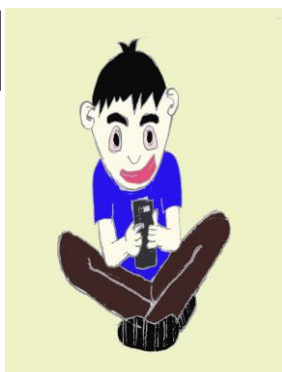
## Pagpalambo sa Kahibalo

### Unang Giniyahan nga Buluhaton

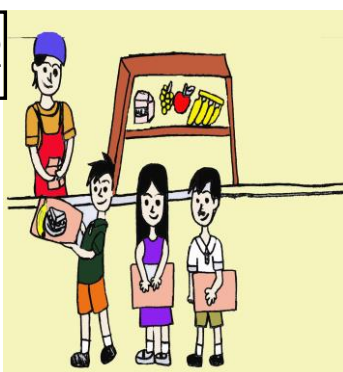
**Direksiyon:** Isulat sa imong papel o kwaderno ang (✓) sa mga hulagway sa ubos nga nagpakita ug katungod sa mga bata sa nutrisyon. Ekis (x) kung wala nagpakita og imong katungod sa nutrisyon.

*Timaan:* Lima sa napulo ka hulagway ang (✓) ug lima usab ang ekis (x).

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



## Unang Pagtantiya

**Direksiyon:** Basaha ug sabta ang mga pangutana. Isulat sa imong papel o kwaderno ang letra sa hustong tubag.

1. Asa mabasa ang katungod sa kada bata sa nutrisyon?

- A. Artikulo 26, United Nations Rights of the Child
- B. Artikulo 24, United Nations Rights of the Child
- C. Artikulo 25, United Nations Rights of the Child
- D. Artikulo 23, United Nations Rights of the Child

2. Asa sa mga grupo sa pagkaon sa ubos ang adunay nakasagol nga **dili** nimo angay kaanon?



3. Ang imong katungod sa nutrisyon adunay katugbang nga \_\_\_\_\_ nga angay nimong buhaton.

A. kalampusan

C. kasakit

B. kalipay

D. responsibilidad

4. Ang katungod sa nutrisyon kinahanglan \_\_\_\_\_.

A. adlaw adlaw magamit sa mga bata.


B. kaisa sa isa ka semana magamit sa mga bata.

C. kaduha sa isa ka semana magamit sa mga bata.

D. magamit sa mga bata kung aduna lamang kwarta si nanay ug tatay.

5. Asa sa mga papilian sa ubos ang nagpakita nga gigamit mo ang imong katungod sa nutrisyon?
- A. mokaon ka sa mga pagkaon nga gusto nimo
  - B. mokaon ka pirmi og sustansiyado nga pagkaon
  - C. mokaon ka og junkfoods kung wala kakita si Nanay
  - D. mokaon ka sa mga sustansiyadong pagkaon nga sobra sa imong gikinahanglan

## Ikaduhang Giniyahang Buluhaton

Butange ang imong papel o kwaderno sa (  ) kung timaan ang pamaagi nga nagpakita sa imong katungod sa nutrisyon. Butange sa ekis (x) kung wala kini nagpakita.

\_\_\_ 1. Pagpalit og



kung dili makakita si mama ug papa.

\_\_\_ 2. Pagluto ni nanay og



kada adlaw.

\_\_\_ 3. Pag - inom pirmi sa



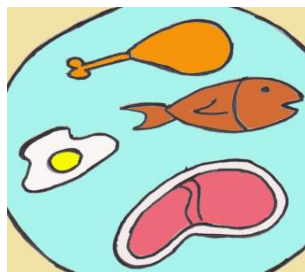
buntag ug gabii.

\_\_\_ 4.



Sekretong pagluwa sa giluto ni  
Mama nga utan.

\_\_\_ 5. Sobra nga pagkaon sa



kada adlaw.



## Ikaduhang Pagtantiya

**Direksiyon:** Ilha unsay ipasabot sa Kolum A ug ipares kini sa Kolum B. Isulat ang letra sa imong tubag sa blangko nga espasyo sa imong papel o kwaderno kada numero.

### Kolum A

- \_\_\_ 1. kuhaanan sa enerhiya
- \_\_\_ 2. moral o ligal nga butang
- \_\_\_ 3. proseso sa gikaon nga pagkaon ug paggamit niini para sa kaayohan sa lawas
- \_\_\_ 4. mahinungdanon aron ikaw himsog
- \_\_\_ 5. makatabang alang sa husto nga paglihok sa metabolismo

### Kolum B

- A. sustansiya
- B. nutrisyon
- C. bitamina
- D. protina
- E. katungod

## Unang Gawasnon nga Buluhaton



Sayo miabot sa eswelahan si Pedro. Samtang nagpaabot sa iyang mga klasmeyts, naghuna huna siya mahitungod sa iyang mga naton - an nga katungod sa hustong nutrisyon ug mga sustansiyadong pagkaon nga makaayo sa iyang lawas.

**Direksiyon:** Paghimo ug sustansiyadong menu balor sa usa ka adlaw sa tulo ka kaonan. Isulat kini sa imong papel o kwaderno pareho og porma sa ubos.

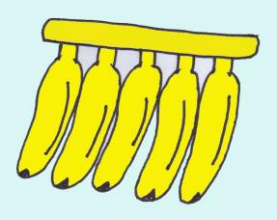
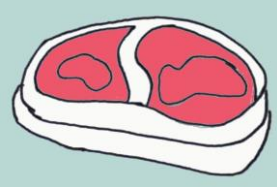
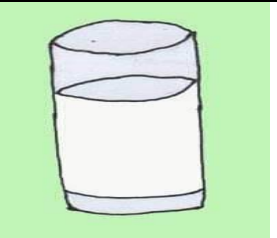

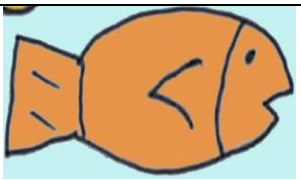
Pamahaw	Paniudto	Panihapon





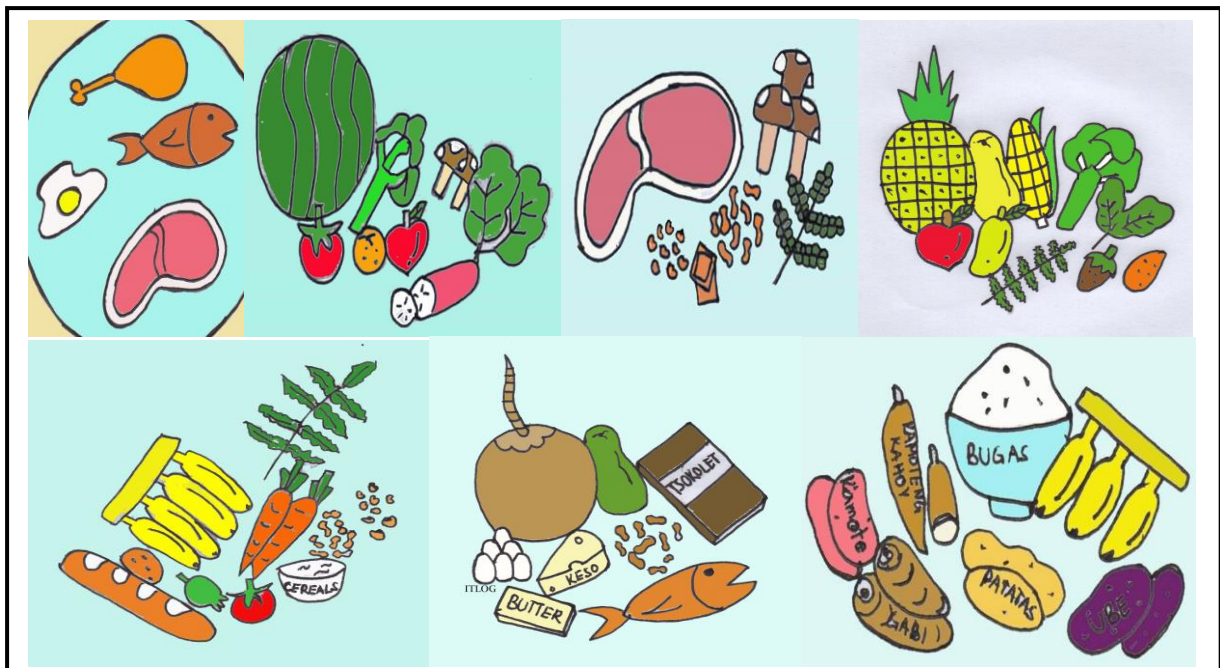
## Unang Pagtantiya

**Direksiyon:** Ilha ang mga sustansiyadong pagkaon nga naa sa ubos. Isulat ang mga gikinahanglan nga datos. Himoa kini sa imong papel o kwaderno.

Hulagway sa Pagkaon	Ngalan sa Pagkaon	Kaayohan Mahatag sa Lawas
1. 		
2. 		
3. 		
4. 		
5. 		

## Ikaduhang Gawasnon nga Buluhaton

**Direksiyon:** Isulat ang gikinahanglan nga datos sa ikaduha nga kolum. Pagkuha sa imong tubag sa mga ngalan sa pagkaon nga anaa sa hulagway sa ubos. Himoa kini sa imong papel o kwaderno.



Mga Mahinungdanong Sustansiya	Mga Pananglitan nga Pagkaon
1. carbohydrates	
2. fiber	
3. mineral	
4. protina	
5. bitamina	



## Ikaduhang Pagtantiya

**Direksiyon:** Pagpili sa mga sustansiya nga nakasulat sulod sa kahon para sa imong tubag. Isulat kini sa imong papel o kwaderno.

protina	bitamina	carbohydrates
mga tambok	fiber	calcium
mineral	tubig	amino acid

- \_\_\_ 1. Adunay abilidad sa pagtunaw sa daghang klase nga mga sangkap
- \_\_\_ 2. Makapasayon sa pagpagawas sa hugaw sa lawas ug makapalimpyo sa digestive system
- \_\_\_ 3. Gasolina sa central nervous system
- \_\_\_ 4. Makapahusto sa paglihok sa metabolismo sa lawas
- \_\_\_ 5. Kuhaanan sa enerhiya sa lawas



## Hinumdumi

**Direksiyon:** Kumpletoha ang mga pulong nga adunay blangko. Sulati sa gikinahanglang letra o numero aron makompleto ang pulong ug masabtan ang kinatibuk-ang mensahe nga buot ipaabot sa imo. Isulat ang imong tubag sa papel o kwaderno.

Nakat-onan nato karon nga kada usa ka batang Pilipino adunay katungod sa n \_ t \_ i \_ y \_ n nga atong mabasa sa Artikulo \_\_\_ sa United Nations Right of the Child.

Adunay pito (7) ka mahinungdanong sustansiya para sa atong lawas ug mao kini ang mosunod:

1. ca \_ b \_ h \_ d \_ a \_ e \_

5. p \_ o \_ i \_ a

2. m \_ \_ e \_ \_ l

6. b \_ t \_ m \_ n \_

3. t \_ b \_ g

7. f \_ b \_ r

4. Mga t \_ m \_ o \_

Kini nga mga sustansiya gikinahanglan kaayo sa atong lawas aron kita magpabilin nga lagsik ug h \_ m \_ o \_.



## Buhata ug Kat - oni

**Direksiyon:** Tan-awa ug ilha ang mga hulagway sulod sa unang kolum. Isulat sa ikaduhang kolum kung asa sa pito (7) ka sustansiya kini angay masakop. Buhata kini sa imong papel o kwaderno.

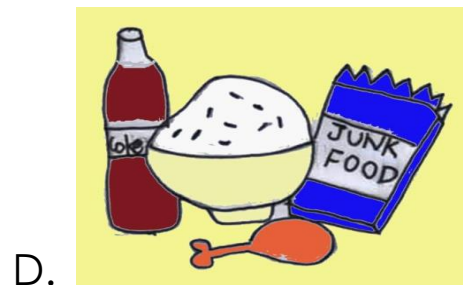
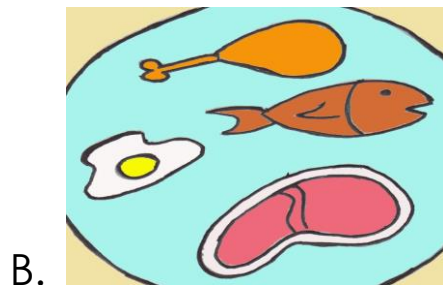
Mga Pagkaon	Ngalan sa Makuha nga Sustansiya
1. 	
2. 	
3. 	
4. 	
5. 	



## Pagtantiya

**Direksiyon:** Pilia ang letra sa hustong tubag. Isulat kini sa imong papel o kwaderno.

1. Alang sa maayong pagpagawas sa hugaw sa lawas, asa sa mga pagkaon sa ubos ang imong angay kaonon?



2. Unsa nga katungod sa bata ang buot ipasabot kung kinahanglan ka mokaon og mga pagkaon nga sustansiyado?

A. katungod sa nutrisyon

B. katungod nga mabuhi sa kalibutan

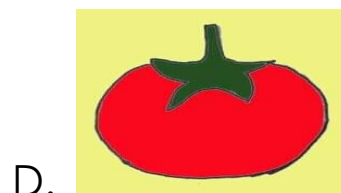
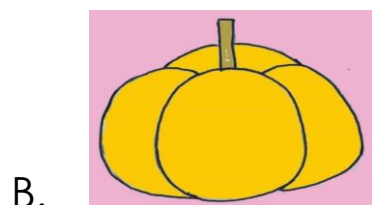
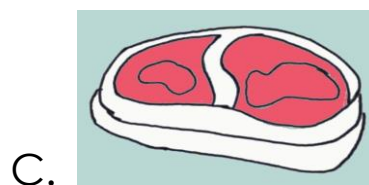
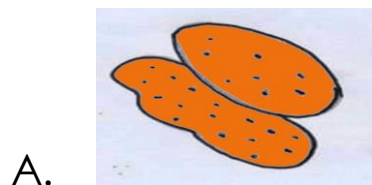
C. katungod sa pagdula sa kada adlaw

D. katungod nga mahibawo pinaagi sa pag - eskwela

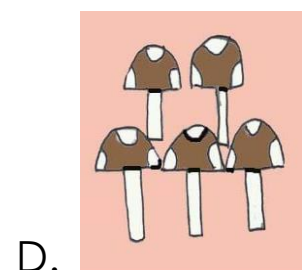
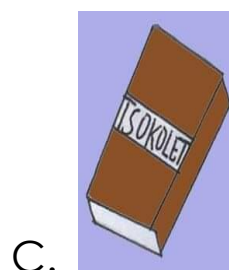
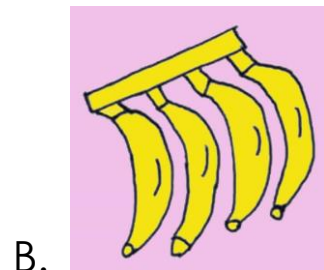
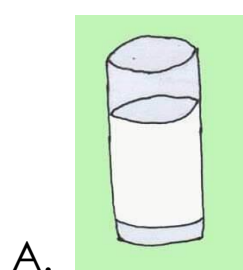
3. Gikinahanglan kini nga sustansiya para sa pagpadugang sa dugo ug pagpahimsog sa kaunoran.

- A. bitamina      B. mga tambok      C. minerals      D. tubig

4. Asa niining mga pagkaon sa ubos ang makatabang aron ikaw adunay kusog?



5. Asa sa mga hulagway sa ubos ang mahinungdanon aron sa insakto nga paglihok sa metabolismo?



## Dugang nga Buluhaton

Pagdibuho og lima (5) ka lain - lain nga sustansiyadong pagkaon nga imo ng nakaon. Kolori ug nganli kini.



## Susi sa Tubag

### Pasiunang Pagsulay

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

### Pagsusi (Pwede mabali - bali ang mga tubag)

Mga Pagkaon nga  
Makaayo sa Lawas

1. kamunggay
2. apple
3. carrots
4. saging
5. isda

Mga Pagkaon nga  
Makadaut sa Lawas

1. kendi
2. lollipop
3. chips
4. ice pop
5. softdrink

### Sulayi ug Kat - oni (Lain- lain mga tubag sa bata)

Mga Gikaon ni Matt

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mga Gikaon ni Sam

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.




### Unang Giniyahan nga Buluhaton

- |      |       |
|------|-------|
| 1. x | 6. x  |
| 2. ✓ | 7. x  |
| 3. ✓ | 8. ✓  |
| 4. x | 9. x  |
| 5. ✓ | 10. ✓ |

### Unang Pagtantiya

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

### Ikaduhang Giniyahan nga Buluhaton

- |      |   |   |
|------|---|---|
| 1. X | 4. x  |   |
| 2.   |  |  |
| 3.   | 5.  |   |

### Ikaduhang Pagtantiya

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

### Unang Gawasnon nga Buluhaton (sample) (Dawata ang ubang tubag sa mga bata)

Pamahaw	Paniudto	Panihapon
kan -on	kan - on	kan - on
itlog	isda	adobong manok
gatas	utan	utan
apple	watermelon	saging

### Unang Pagtantiya (Dawata ang lain- laing tubag sa mga bata)

Ngalan sa Pagkaon	Kaayohan sa Lawas
1. saging	1.
2. karne	2.
3. gatas	3.
4. kamunggay	4.
5. isda	5.

### Ikaduhang Gawasnon nga Buluhaton (Dawata ang laing saktong tubag sa mga bata)

Mahinungdanong Sustansiya	Pananglitan nga Pagkaon
1. carbohydrates	1. kamunggay, talong, bugas
2. fiber	2. apple, patatas, mais
3. mineral	3. mushroom, mani, karne
4. protina	4. kamote, karne, manok
5. bitamina	5. saging apple, bayabas,

### Ikaduhang Pagtantiya

1. tubig
2. fiber
3. carbohydrates
4. bitamina
5. protina

### Hinumdumi

nutrisyon	5. protina
24	6. bitamina
1. carbohydrates	7. fiber
2. mineral	
3. tubig	himsog
4. Mga tambok	

### Buhata ug Kat - oni

1. bitamina
2. fiber
3. tubig
4. protina
5. Mga tambok

### Pagtantiya

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



## **Pakisayran (References)**

<https://en.wikipedia.org>

<https://www.benifiber.com>

<https://www.britannica.com>

<https://www.bupa.co.uk>

<https://www.healthline.com>

<https://www.helpguide.org>

<https://www.hsph.harvard.edu>

<https://www.livescience.com>

<https://www.myfooddata.com>

## LISTAHAN SA MGA NIGAMIT SA MODYUL

<b>Pangalan</b>	<b>Petsa Nadawat</b>	<b>Pirma sa Bata</b>	<b>Petsa Giuli</b>	<b>Pirma sa Maestra</b>

**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](mailto:depedcamiguin@gmail.com), [camiguin@deped.gov.ph](mailto:camiguin@deped.gov.ph)

Cellphone No: 09057284681