



**Edukasyong Pangkalusugan – Ika-apat na Baitang**  
**Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)**  
**Unang Markahan – Modyul 1-Linggo 1 at 2: Kahalagahan ng Pagbabasa ng Food Label**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Cathy S. Faeldin
<b>Editor:</b>	Petrush G. Macute
<b>Tagasuri:</b>	Petrush G. Macute
<b>Tagaguhit:</b>	
<b>Tagalapat:</b>	Jessa Rose D. Ajero
<b>Tagapamahala:</b>	
	Virgilio P. Batan -Schools Division Superintendent
	Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent
	Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID
	Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD
	Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS
	Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region IX – Dipolog City Division**

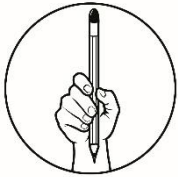
Adres sa Opisina : Purok Farmers, Olingan, Dipolog City  
Zamboanga del Norte,7100  
Telefax : (065) 212-6986  
E-mail Address : dipolog



## **Alamin**

**Mga Pamantayan sa Pagkatuto: Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahang;**

1. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng pagbabasa ng food label sa pagpili at pagbili ng pagkain – **H4N-IB-23**



## **Subukin**

**Panuto:** Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap at piliin ang tamang titik na tumutukoy sa tumpak na kasagutan. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

1. Ano ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain?
  - A. *Food Groups*
  - B. *Food Labels*
  - C. *Food Web*
  - D. *Nutrition Facts*
2. Ano ang tawag sa bahagi ng *food label* na nagbibigay impormasyon tungkol sa mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nakapaloob sa pakete?
  - A. *Date Markings*
  - B. *Directions of Manufacturing*
  - C. *Nutrition Facts*
  - D. *Mga Advisory & Warning Statements*
3. *Paano mo* matutukoy kung ang pagkain o inumin ay nasa huling araw na pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito?
  - A. Tingnan ang Best Before Date
  - B. Tingnan ang Date of markings
  - C. Tingnan ang Expiry Date
  - D. Tingnan ang Nutrition facts
4. Alin ang tumutukoy sa mungkahing dami ng isang *serving* na dapat kainin?
  - A. Amount per Serving
  - B. Date of Markings
  - C. Serving per Container
  - D. Serving Size
5. Ano ang kahalagahan ng pagbabasa ng impormasyong nakalimbag sa pakete ng pagkain?
  - A. Upang malaman kung ito ay panis na.
  - B. Upang malaman natin kung maaari pa ba itong kainin.
  - C. Upang malaman ang kung ligtas baitong kainin.
  - D. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha rito.

# Aralin 1

## Sustansiyang Sukat at Sapat



### **Balikan**

Sa nakaraang baiting natutunan mo ang iba't ibang pamantayan upang maging malusog na bata

#### **Gawain A**

**Ilarawan mo:** Ilarawan ang isang batang malusog.

Ang isang batang malusog ay \_\_\_\_\_

---

---

---



### **Tuklasin**

Sa modyul na ito ay tatalakayin natin ang kahalagahan ng pagbabasa ng *food label* upang iyong matiyak ang tamang sustansiya at sukat na dapat mong kainin at kaligtasan ng pagkain.

#### **Gawain B**

**Magtanong ka!**

Mag hanap ng pakete ng pagkain o inumin na makikita sa inyong bahay. Ano ang iyong nakita o napansin sa pakete ng pagkain o inumin?

Itanong sa iyong mga magulang o nakatatanda sa iyo ang mga sumusunod:

1. Ano ang nakalimbag sa pakete ng pagkain at inumin na iyong nakita? Isulat ang iyong sagot sa patlang.

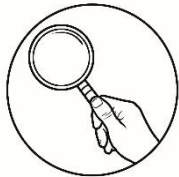
\_\_\_\_\_.

2. Bakit kailangang ang Food Label sa pakete ng pagkain/ inumin? Isulat ang iyong sagot sa patlang.

---

3. Bakit mahalagang basahin natin ang impormasyong nakalimbag sa pakete ng pagkain/inumin bago kainin o inumin? Isulat ang iyong sagot sa patlang.

---



## Suriin

Ang isang batang tulad mo ay nangangailangan ng wastong nutrisyon upang masiguro ang maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ang pangunahing pinagkukunang ng sustansyan ng ating katawan kung kayat mainam na nasisigurado nating wasto, balanse, at ligtas ang ating pagkain upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan. At isa sa paraan upang masiguro na masustansya ang iyong kinakain ay ang pagbabasa ng food label ng naka-paketeng pagkain. Ito ay nakatutulong upang malaman ang saktong sukat at sustansiyang ating makukuha sa bawat pakete at mas mabantayan natin ang ating mga kinakain.

Ano ang tawag sa larawan sa ibaba? Tama ka! Ito ay isang pakete ng pagkain. Napansin mo ba ang mga nakalimbag sa pakete ng pagkain? Alam mo ba kung ano-ano ang mga ito? Halina't suriin natin ang bawat isa!



Ang mga nakalimbag sa pakete ng pagkain o inumin ay tinatawag nating **Food Label**. Ang **Food label** ay nagbibigay sa atin ng impormasyon na makikita o makukuha sa pakete ng pagkain o inumin na nais nating kainin o inumin. Mahalaga na ugaliin ang pagbabasa ng Food labels ng pagkain lalo na sa pagpili at pagbili ng mga ito upang masiguro natin na sapat at tama ang nutrisyong ating makukuha at kung ito ay ligtas pang kainin.

Ang mga sumusunod ay ilan sa impormasyong makikita sa Food Label.

### A. Pangalan at Paglalarawan ng Pagkain

1. Pangalan ng produkto
2. Uri
3. Timbang
4. Lugar ng manufacturing



### B. Nutrition Facts

Ang *Nutrition Facts* ay isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.

Ang nutrition Facts ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga sumusunod.

Nutrition Facts	
Serving Size ¼ cup (55g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol <5mg	<2%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 18g	
Protein 9g	18%
Vitamin A 25% • Vitamin C 50% • Calcium 30% • Iron 25%	
*Percent Daily Values based on a 2,000 Calorie diet.	

### C. Serving Size / Serving Per Container

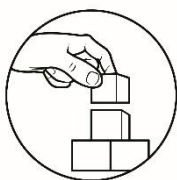
Ang *Serving Size* ay iminungkahing dami ng serving na dapat kainin. Ang *Serving Per Container* ay bilang ng angkop na sukat sa loob ng isang pakete.

#### **D. Mga Advisory at Warning Statements**

Pahayag para sa ilang mga pagkain o sangkap na maaaring maging sanhi ng panganib sa kalusugan para sa mga mamimili. Ang pagkain ay dapat na magkaroon ng isang babala na pahayag kapag ang mga tao ay maaaring hindi alam ng isang malubhang panganib sa kalusugan na ibinebenta ng isang pagkain o ng isang sangkap.

#### **E. Mga Directions for Use at Storage**

ay nangangailangan ng alinman sa mga direksiyon para sa paggamit o mga direksiyon para sa imbakan ng pagkain, upang **Best Before Date** - ay tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito. Maaaring magsimula nang masira o mapanis ang pagkain o inumin sa mga araw na lilipas matapos ang *Best Before Date*.



### **Pagyamanin**

#### **Gawain C: I-check Mo!**

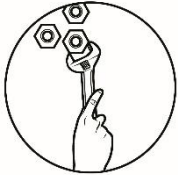
Lagyan ng tsek (√) ang bilang kung ito ay nagpapakita ng kahalagahan ng pagbabasa ng food Label ekis (×) naman kung hindi.

<b>Kahalagahan ng Pagbabasa ng Food Label</b>	<b>Tsek (√)</b>	<b>Ekis (×)</b>
1. Malalaman natin ang mga mahahalagang impormasyon at sustansiya na nakapaloob sa pakete ng pagkain.		
2. Makakaiwas tayo sa sakit na posibleng dulot ng sirang pagkain sa pamamagitan ng pagtingin sa expiry date at best before date nito.		
3. Maaaring maihambing ang sustansiyang ibibigay ng mga produkto sa pamamagitan ng pagbabasa ng <i>food labels</i> .		
4. Ang pagbabasa ng Food Label ay dahilan upang tayo ay mag-aksaya ng pera.		
5. Ang pagbabasa ng Food label ng pagkain ay nakatutulong upang matiyak natin na tama ang sukat ng sustansiyang atin makukuha sa bawat pakete.		



## **Isaisip**

- **Food Label** ang tawag sa impormasyong makikita sa pakete ng pagkain.
- Ang **Nutrition Facts** ay isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.
- Ang pagbabasa ng Food Label ay mahalaga upang matiyak ang tamang dami ng sustansiya na maaari lamang na kainin upang mapigilan ang sarili na masobrahan sa sugar, sodium, o daily calories na possibleng makasama sa ating kalusugan at magdulot ng malnutrisyon.



## **Isagawa**

**Panuto:** Sagutin ang tanong sa bawat bilang.

1. Bakit mahalagang basahin ang food label ng isang pagkain o inumin kung tayo ay pipili ng bibilihing pagkain?

---

---

---

---

2. Sa pagbili ng pagkain na maaaring iimbak, ano ang una mong titingnan sa pakete nito? Bakit? \_\_\_\_\_

---

---

---





## **Tayahin:**

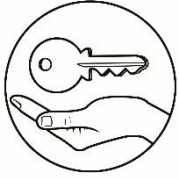
**Panuto:** Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap at piliin ang tamang titik na tumutukoy sa tumpak na kasagutan. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

1. Ano ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain?
  - A. *Food Web*
  - B. *Food Labels*
  - C. *Food Groups*
  - D. *Nutrition Facts*
2. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa *food label*? **“Expiration Date: July 30, 2021”**
  - A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2021
  - B. Kailangang itago sa kahon pagkatapos ng July 30, 2021
  - C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2021
  - D. Kailangang ubusin ang pagkain pagkatapos ng July 30, 2021
3. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa ***food labels***?
  - A. Upang malaman kung kalian ito binili.
  - B. Upang malaman kung ang pagkain ba ay masarap.
  - C. Upang matukoy kung ilang piraso ang nasa loob ng pakete ng pagkain.
  - D. Upang malaman ang uri ng pagkain, sustansiyang makukuha dito at kung ligtas pa bai tong kainin.
4. Alin sa sumusunod na impormasyon ang makikita sa *food label* ng isang pagkain?
  - A. *Directions for Weighing*
  - B. *Directions for Use and Storage*
  - C. *Directions for Manufacturing*
  - D. *Directions for Packaging*
5. Ano ang tawag sa talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.
  - A. *Food Labels*
  - B. *Nutritional Facts*
  - C. *Serving per Size*
  - D. *Serving per Container*



## **Karagdagang Gawain**

**Gawain 1:** Maghanap ng pakete ng pagkain sa loob lamang ng inyong bahay. Idikit ito sa isang long bond paper at tukuyin ang mga sustansiyang maaaring makuha dito. Isulat ang iyong sagot sa ibaba ang pakete.



## ***Susi sa Pagwawasto***

**Gawain C**

- 1. ✓
- 2. ✓
- 3. ✓
- 4. ×
- 5. ✓

**Subukin**

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

**Tayahin**

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

## **Mga Sanggunian:**

Kagamitan ng mag-aaral sa Edukasyong Pangkatawan at Pangkaulusugan (LM)

Kagamitan ng Guro sa Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan (TG)

[https://classroom.kidshealth.org/classroom/3to5/personal/nutrition/food\\_labels.pdf](https://classroom.kidshealth.org/classroom/3to5/personal/nutrition/food_labels.pdf)

<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/6-food-labels-worksheets-printables-teaching-kids-reading-food-labeling-nutrition-facts-free-learning-printouts-activity>

<https://www.philstar.com/pang-masa/para-malibang/2017/06/04/1706788/kahalagahan-ng-nutrition-label>