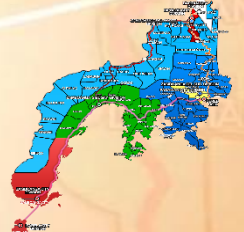
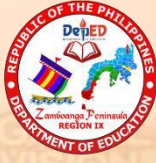




Republic of the Philippines  
**Department of Education**  
**Regional Office IX, Zamboanga**  
**Peninsula**



Zest for **P**rogress  
 Zeal of **P**artnership

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Quarter 3– Week 2  
 Modyul 3: “Pagkain ng Masustansiyang  
 Pagkain”



Name of Learner: \_\_\_\_\_

Grade & Section: \_\_\_\_\_

Name of School: \_\_\_\_\_

- JANUARY  
*Makugihon*
- FEBRUARY  
*Mahigugmaon*
- MARCH  
*Matinabungan*
- APRIL  
*Matinahunon*
- MAY  
*Mahapsay og Malimpyo*
- JUNE  
*Maabtik og Masunod sa  
Dusaklong Oras*
- JULY  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST  
*Maginhuhunahunon  
para sa Uban*
- SEPTEMBER  
*Madaginoton*
- OCTOBER  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER  
*Masaligan*
- DECEMBER  
*Maalampon*



## Alamin

Magandang araw mag-aaral!

Naranasan mo na ba ang magutom o magkasakit? Anu-ano ba ang nararapat gawin ng isang batang tulad mo upang maiwasan ang magkasakit o malnutrisyon?

Ang pagkain ng tamang uri ng pagkain tulad ng mga gulay, prutas, isda at karne ay isa lamang sa mga paraan upang maging malusog at hindi sakitin.

Sa iyong sariling pananaw, nararapat ba ang pagkain sa wastong oras? Ano ba ang kabutihang maidudulot nito sa ating sarili? Bakit kailangang gawin ang mga paraang ito sa ating sarili? Ano ang kahalagahan nito?

Sa modyul na ito, iyong matututunan ang kahalagahan ng pagkain ng masustansiyang pagkain. Layunin ng modyul na ito ang gabayan kayo sa pagkamit ng kasanayang ito:

Nakapagpapakita ng pagpapahalaga sa mga karapatang tinatamasa:

- Pagkain ng masustansiyang pagkain

**EsP1PPP-IIIb-c-2**

**Modyul  
3**

**PAGKAIN NG MASUSTANSIYANG  
PAGKAIN**



## Balikan

Sa nakaraang modyul, inyong napag-aralan ang mga wastong pag-uugali sa hapagkainan tuwing kakain. Sa modyul na ito, inaasahang mas

mapapalalim pa ang mga wastong kaugalian lalo na sa pagpili ng mga pagkain sa araw-araw.

Panuto: Lagyan ng tsek (/)ang tamang gawain at ekis(x) naman ang hindi.

- \_\_\_ 1. Umubo sa hapag-kainan.
- \_\_\_ 2. Kumakain gamit ang kutsara at tinidor.
- \_\_\_ 3. Hindi nagsasalita kapag puno ang bibig.
- \_\_\_ 4. Naghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain.
- \_\_\_ 5. Makalat kung kumain.



## **Tuklasin**

Sa bahaging ito, mapag-aralan mo ang kahalagahan ng pagkain ng masustansiyang pagkain. Basahin ang kwento upang matulungan kang gabayan sa araling ito.

Malusog na bata si Ana noon. Isang araw, unti-unti siyang nangangayayat. Pinasuri siya agad ng nanay niya sa doktor." Naku! Ang gaan ng timbang mo at ayon sa resulta ng pagsusuri sa ihi mo maraming nakitang asin sa iyong katawan , at ito ay maaaring dahilan ng pagkakasakit mo," wika ng doktor. "Alam mo doktor, malakas kumain ng junkfood at iba pang pagkain na nakakasama sa katawan si Ana," sumbong ng Nanay niya. Iwasan mo iyan Ana, gusto mo bang maoperahan ka sa katawan?" sabi ng doktor. Natakot si Ana at umiyak.

Mula noon hinding-hindi na siya kumakain ng mga maaalat na pagkain. Naging masigla, malusog at masayahin na muli si Ana. Nagbalik ang kanyang malusog na pangangatawan at ganda.

1. Bakit pumayat si Ana? \_\_\_\_\_
2. Ano ang dahilan ng pangangayayat niya? \_\_\_\_\_
3. Ano ang sinabi ng doktor na ikinatatakot ni Ana? \_\_\_\_\_
4. Kumain pa ba si Ana ng junkfood pagkatapos itong sabihan ng doktor? \_\_\_\_\_
5. Dapat bang sabihin ng doktor kay Ana na iwasan na niya ang pagkain ng junkfood? \_\_\_\_\_



## Suriin

**Panuto:** Piliin ang mga salita sa ibaba at isulat sa loob ng kahon ang mga pagkain na dapat kainin para maging malusog at hindi sakitin.

1.
2.
3.
4.
5.

pritong manok

kendi

isda

gatas

tsokolate

saging

bubble gum

piatos

lollipop



## Pagyamanin

**Panuto:** Iguhit ang 😊 kung ito ay nakabubuti saiyong katawan at iguhit naman ang ☹️ kung ito ay nakakasama sa kalusugan

- \_\_\_ 1. Paborito ni Eli ang popcorn at softdrinks.  
Araw-araw siyang nagpapabili ng mga ito.
- \_\_\_ 2. Kapag tinatawag si Dan ng kanyang ina para kumain habang naglalaro sa labas, hinuhugasan niya muna ang kanyang mga kamay bago at pagkatapos kumain.
- \_\_\_ 3. Palaging kumakain ng tsokolate at kendi sila Boyet at Epi. Hindi sila nagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.
- \_\_\_ 4. Ang pagkain ng prutas at gulay ay kailanganin araw-arawin
- \_\_\_ 5. Nakakalusog ang pagkain ng junkfood.



## Isaisip

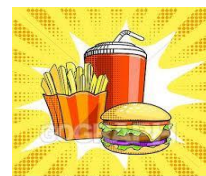
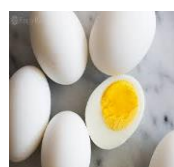
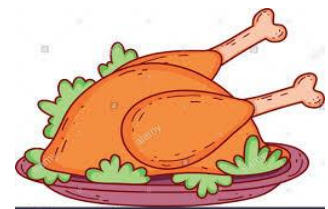
Ang pagkain ng mga masustansiyang pagkain ay nakakapagdulot ng mabuti sa katawan. Kumain ng mga gulay, prutas, isda, karne at uminom ng gatas upang maging malusog at hindi sakitin ang ating katawan.

Kumain sa wastong oras upang maiwasan ang pagkakasakit at humaba ang iyong buhay.



## Isagawa

**Panuto:** Guhitan ng puso ang mga pagkaing nakakatulong upang maging malusog ang pangangatawan.







## Tayahin

**Panuto:** Bilugan ang titik ng tamang sagaot.

1. Ano ang dapat kainin sa agahan o almusal?
  - A. Gatas, itlog, isda
  - B. Noodles, lollipop, kape
  - C. Coke, tsokolate, chewing gum
2. Nakakabuti ba ang pagkain ng mga gulay at prutas sa katawan?
  - A. hindi
  - B. Oo
  - C. depende
3. Ano ang naidudulot ng pagkain ng junkfoods sa ating katawan?
  - A. nakakabusog at nakapagpapalusog
  - B. nakakapagdulot ng sakit at iba pang karamdaman sa katawan
  - C. nagbibigay bitamina
4. Alin sa mga ito ang batang huwaran sa kalusugan
  - A. matamlay at nanghihina
  - B. masiyahin at masigla
  - C. bugnutin at malungkutin
5. Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong pangangatawan?
  - A. pagkain ng gulay at prutas
  - B. paglalaro buong araw
  - C. pagkain ng junkfoods



# Susi sa Pagwawasto

TAYAHIN

1. A      2. B    3.B
4. B      5. A

## **Sanggunian**

- Kagawaran ng Edukasyon, *Ugaling Pilipino sa Makabagong Panahon*, Batayang Aklat, 32, 40-45

### **Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat:** : Desiree Claire L.Visande

Teacher III, Lenienza Elementary School

City North District , Pagadian City Schools Division

**Editor:** Mary Ann S. Bao-as, Teacher I

Natty Lorraine P. Bayocot, Teacher I

**Tagasuri:** Numeta Moncada, MT-I

**Tagaguhit:**

**Tagalapat:**

**Tagapamahala:** Danny B. Cordova, EdD, CESO VI, OIC- SDS

Ma. Colleen L. Emoricha, OIC- ASDS

Isagani B. Cabahug, SGOD Chief

Ma. Diosa Z. Peralta, CID Chief

Ma. Madelene P. Mituda, EPS, LR Supervisor

Jovita D. Dugenia, EPS, ADM Module Coordinator

## Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom Here  
the breezes gently Blow, Here the  
birds sing Merrily,  
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas  
Here the Samals live in peace Here  
the Tausogs thrive so free With the  
Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair  
Linger with love and care  
Golden beams of sunrise and sunset Are  
visions you'll never forget  
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,  
Every valleys and Dale  
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,  
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,  
Ilongos,  
All of them are proud and true  
Region IX our Eden Land

Region IX  
Our..  
Eden...  
Land...

### The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed that I  
was walking along the beach with the  
LORD.

In the beach, there were two (2) sets of  
footprints – one belong to me and the other  
to the LORD.

Then, later, after a long walk, I noticed only  
one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why? Why did  
you leave me when I am sad and helpless?”

And the LORD replied “My son, My son, I have  
never left you. There was only one (1) set of  
footprints in the sand, because it was then that I  
CARRIED YOU!

### Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see A poem  
lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest Against the  
earth's sweet flowing breast;

A tree that looks at God all day, And  
lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear A nest  
of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain; Who  
intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,  
But only God can make a tree.

