

JANUARY

Makugihon

FEBRUARY

Mahigugmaon

MARCH

Matinabangon

APRIL

Matinahuron

MAY

Mahapsay og Malimpyo

JUNE

*Maabtik og Musunod sa
Iksaktong Oras*

JULY

Maantigo og Maabilidad

AUGUST

*Maginkunaharoon
para sa Ulan*

SEPTEMBER

Madaginton

OCTOBER

Matinud-anon

NOVEMBER

Masaligan

DECEMBER

Maalampunon



Republic of the Philippines
Department of Education

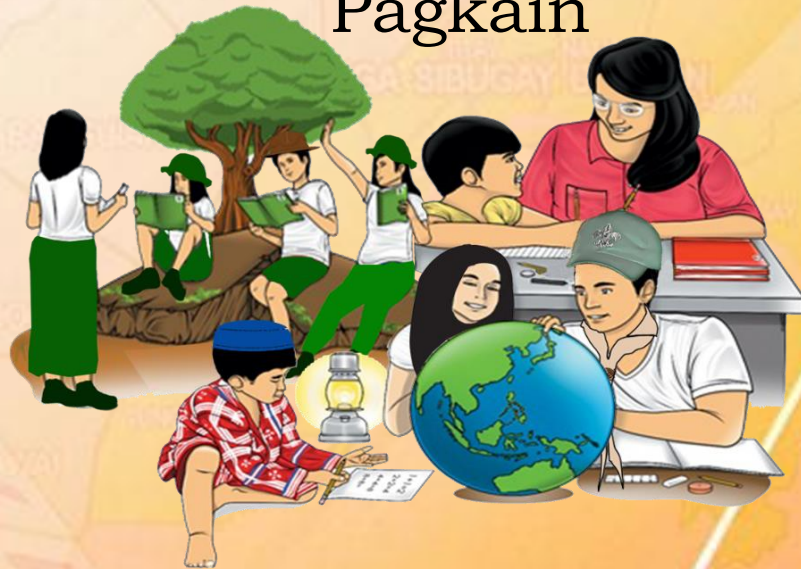
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



Zest for Progress
Zeal of Partnership

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (Home Economics)

Ikatlong Markahan – Modyul 7 Paghahanda ng Masustansiyang Pagkain



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____

N-AVIGATING
O-PPORTUNITIES TO
R-EENGINEER FOR
T-RANSFORMATION &
E-MPOWERMENT



Be and Do Much Better Each Day
with a Sense of Urgency"

**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan-Modyul 7: Paghahanda ng Masustansiyang Pagkain
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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang ano mang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa kagawaran.

Published by the Department of Education
Secretary: Leonor Magtolis Briones
Undersecretary: Diosdado M. San Antonio

Pangkat sa Pagbuo ng Modyul

Manunulat	:	EVELYN B. IGTOS
Editor	:	ANDRES L. MATILA VIRGILIA L. PERVANDOS
Tagasuri	:	NILDA Y. GALAURA, EdD
Tagaguhit	:	MYRLAN R. REALIZA
Tagapamahala	:	SDS: MA. LIZA R. TABILON EdD, CESO V ASDS: JUDITH V. ROMAGUERA, EdD ASDS: MA. JUDELYN J. RAMOS, EdD ASDS: ARMANDO P. GUMAPON, EdD CID Chief: LILIA E. ABELLO, EdD LR: EVELYN C. LABAD PSDS: DANILO B. ALGA

Printed in the Philippines

Department of Education Region IX – Zamboanga Peninsula
Office Address: Pres. Corazon C. Aquino Regional Government Center
Balintawak, Pagadian City, Zamboanga del Sur 7016
Telefax: (062) 215-3753, 215-3751, 991-1907, 215-3789
E-mail Address: region9@deped.gov.ph



Ang modyul na ito ay ginawa upang maging makabuluhan at kasiya – siya ang pagkatuto ng mga bata sa Edukasyong Pangtahanan at Pangkabuhayan.

Ang modyul na ito, ay inihanda para sa mga batang nasa ika-apat na baitang. Binubuo ang modyul na ito ng iba’t ibang gawain upang subukin ang kaalaman at kakayahan ng mga mag – aaral.

Inaasahang makatutulong ang modyul na ito sa mga bata upang malinang ang kanilang kakayahan sa pagsagot ng mga pagsasanay na inihanda.

Sa pamamagitan nito, ang mga tagasulat ay umaasa sa mga mag – aaral na maging matagumpay sa pagsagot ng mga gawain at maintindihan nang maigi ang nasabing layunin.

Pamantayang Pangnilalaman: Naipamamalas ang pang-unawa sa batayang konsepto ng “gawaing pantahanan” at ang maitutulong nito sa pag-unlad ng sarili at tahanan

Pamantayan sa Pagganap: Naisasagawa ng may kasanayan ang mga gawaing pantahanan na makatutulong sa pangangalaga ng pansarili at ng sariling tahanan

Pamantayan sa Pagkatuto: Nakatutulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain. (EPP4HE-Oi-14)



Subukin

Panuto: Isulat sa patlang ang **Tama** kung ito ay nakatutulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain at **Mali** kung hindi.

- _____ 1. Hugasan ang pagkain bago balatan.
- _____ 2. Lutuin sa malakas na apoy ang pagkain.
- _____ 3. Gamitin sa pagluluto ng sarsa o sopas ang pinaglaanan ng gulay.
- _____ 4. Hinaan ang apoy ng sinaing kapag malapit na itong maluto.
- _____ 5. Kuskusing mabuti ang bigas habang hinuhugasan.
- _____ 6. Takpan ang pagkain para hindi dapuan ng langaw at iba pang insekto.
- _____ 7. Tiyakin na ang bibilhing mga lutuain ay sariwa.
- _____ 8. Pabayaang nakabukas ang gas cylinder matapos itong gamitin.
- _____ 9. Hayaang marumi ang kasangkapan sa pagluluto pagkatapos itong gamitin.
- _____ 10. Ilagay sa tamang lalagyan ang pagkaing niluto at takpan ito.



Balikan

Panuto: Bilugan (O) ang larawan kung ito ay nagpapakita ng masustansiyang pagkain at ekis (X) naman kung hindi.





Tuklasin

Panuto: Basahin ang kwento at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Masipag at malinis na may bahay si Aling Maria. Sinisuguro niyang handa at malinis ang kanilang tahanan lalo na ang hapag kainan. Hinuhugasan niya ang anumang gamit sa pagluluto. Resulta nito, malusog at hindi sakitin ang bawat miyembro ng pamilya. Kakaiba si Aling Lita, hindi niya alintana ang alikabok sa kanilang tahanan. Bumili rin siya ng lutong pagkain. Kung magluluto man, kanya itong minamadali at halos hindi mahugasang mabuti ang mga gamit sa pagluluto. Payat at sakitin ang mga anak nito.

Mga tanong:

1. Paghambingin si Aling Maria at Aling Lita gayundin ang kanilang mga anak. _____

1. Bakit sakitin ang mga anak ni Aling Lita? _____

2. Sino sa kanila ang dapat pamarisan? Bakit? _____



Suriin

Panuto: Basahin at pag-aralan ang tula. Pagkatapos sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Masustansiyang Pagkain

Masustansiyang pagkain, laging ihain
Upang tayo'y malusog at hindi sakitin
Gulay at prutas, sadyang kailangan natin
Kaya dapat lang na ito'y ating kainin.

Para sakit ay maiwasan
Wastong hakbang sa paghahanda ay kailangan
Kamay ay hugasan at iba pang kasangkapan
Para mapanatili ang kalinisan

Mga karamdaman?
Di yan natin kayang iwasan
Kung tayo'y pabaya at walang paki-alam!
Kaligtasan ay dapat isaalang-alang.

Kaya panatilihin ang ating kalusugan
Upang impeksiyon at sakit ay malabanan
At upang laging masigla
Ating katawan.

Mga tanong:

1. Tungkol saan ang tula? _____
2. Anong uring pagkain ang dapat natin kainin?

3. Kumakain ba kayo ng gulay at prutas? Ano ang kahalagahan nito sa iyong katawan?

4. Bakit dapat sundin ang wastong hakbang sa paghahanda ng masustansiyang pagkain?

Pagpapalalim ng kaalaman:

Ang mga sumusunod ay mga alituntuning pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng masustansiyang pagkain.

1. Hugasang mabuti ang mga kamay bago at pagkatapos maghanda ng pagkain.
2. Gumamit ng apron upang hindi marumihan ang damit at maglagay ng *hairnet* o bandana sa ulo.
3. Ihanda ang lahat ng gagamiting sangkap at kasangkapan sa pagluluto upang maiwasan ang abala.
4. Ihanda at lutuin lamang ang dami ng pagkaing kayang ubusin o tama lang sa mag-anak.
5. Linising mabuti sa umaagos na tubig ang prutas, gulay, isda, at karne bago balatan at hiwain. Iwasang ibabad ang mga ito sa tubig upang hindi mawala ang sustansiya.
6. Mag-ingat sa paggamit ng mga matutulis at matatalas na kutsilyo.
7. Maglaan ng hiwalay na basurahan para sa basa at tuyong basura upang hindi makalat sa lugar na paglulutuan.

8. Huwag iwanan ang niluluto upang maiwasan ang pag-apaw, pagkatuyo, o pagkasunog nito.
9. Gumamit ng basahan para sa kamay at kagamitan pati na rin ang *pot holder* para maiwasan ang pagkapaso.
10. Ilagay sa *medium low* ang apoy kung ang niluluto ay kumukulo na, magpapatuloy pa rin ito sa pagkulo kahit mahina na ang apoy.
11. Timplahan ng tama ang pagkain. Uminom ng kaunting tubig kung muli itong titikman. Iwasan ang sobrang patis, asin, suka, o betsina.
12. Ilagay ang gulay kung malapit na itong hangin sa kalan upang maiwasan ang pagkadurog o pagkalamog at di mawala ang sustansiya.
13. Isara nang maayos ang *gas cylinder* matapos itong gamitin.
14. Ilagay sa tamang lalagyan ang pagkaing niluto at takpan ito.
15. Linisin at iligpit ang lahat ng gamit pagkatapos magluto, pati ang lugar na pinaggawaan.



Pagyamanin:

Panuto: Tingnan at unawain ang limang larawan sa ibaba. Gamit ang bilang 1-5, lagyan ng tamang bilang ang bawat larawan ayon sa tamang pagkasunodsunod sa paghahanda ng masustansyang pagkain.



a. _____



b. _____



c. _____



d. _____



e. _____

Malayang Gawain 1

Panuto: Isulat sa patlang ang angkop na salita na nasa kahon.

kamay
lugar

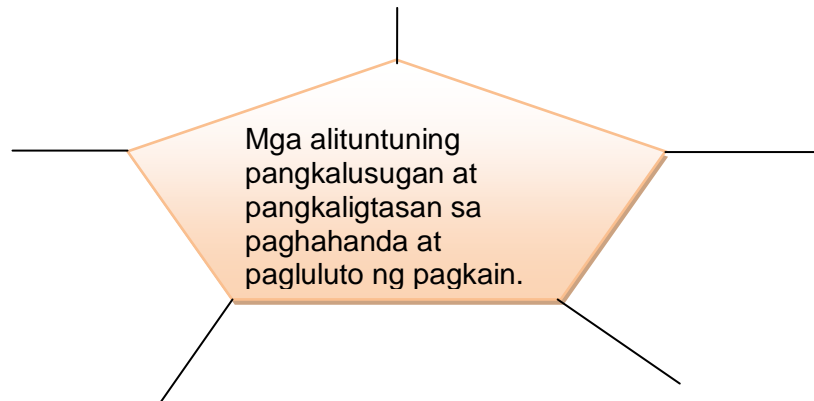
malinis
kasangkapan

pagkain
apron

1. Maghugas ng _____ bago maghanda ng pagkain.
2. Siguraduhing _____ ang mga gamit at paligid.
3. Hugasan ang mga _____ bago gamitin.
4. Linisin ang _____ ng pinaggawaan.
5. Masustansiyang _____ ang laging ihahain.

Malayang Pagtataya 1

Panuto: Tingnan ang dayagram sa ibaba, isulat sa dulo ng bawat guhit ang mga alituntuning pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.



Malayang Gawain 2

Panuto: Iguhit ang masayang mukha 😊 kung ang pahayag ay nakatutulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain at malungkot na mukha ☹ kung hindi.

- ___ 1. Mag-ingat sa paggamit ng mga matutulis at matatalas na kutsilyo.
- ___ 2. Pabayaang lahat ng gamit pagkatapos magluto.
- ___ 3. Iwanan ang niluluto sa hapag kainan.
- ___ 4. Gumamit ng pot holder para maiwasan ang pagkapaso.
- ___ 5. Hugasang mabuti ang mga gulay bago balatan at hiwain.

Malayang Pagtataya 2

Panuto: Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay wasto, at kung **Mali** gawin itong tama.

- ___ 1. Lutuing mabuti ang karne at siguruhin na ito ay “well done” at hindi “medium rare”.
- ___ 2. Ilagay sa freezer ang karne at isda na hindi pa kakainin para hindi masira.
- ___ 3. Ihalo sa lutong karne ang hilaw na karne.
- ___ 4. Sariwang pagkain ang gamitin.
- ___ 5. Hugasan ang mga sangkap bago gamitin.



Isaisip

Paano ka makatutulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain?

Ang mga masustansiyang pagkain ay makapagbigay ng masigla at malakas na pangangatawan. Subalit, may mga bagay na dapat nating tandaan para tayo ay makatutulong sa paghahanda nito.

Tandaan Natin:

Upang makatutulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain may mga alituntuning pangkalusugan at pangkaligtasan na dapat sundin.

- Hugasang mabuti ang mga kamay bago at pagkatapos maghanda ng pagkain.
- Gumamit ng apron upang hindi marumihan ang damit at maglagay ng *hairnet* o bandana sa ulo.
- Ihanda ang lahat ng gagamiting sangkap at kasangkapan sa pagluluto upang maiwasan ang abala.
- Ihanda at lutuin lamang ang dami ng pagkain kayang ubusin o tama lang sa mag-anak.
- Linising mabuti sa umaagos na tubig ang prutas, gulay, isda, at karne bago balatan at hiwain. Iwasang ibabad ang mga ito sa tubig upang hindi mawala ang sustansiya.



Tayahin

Panuto: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ano ang dapat gawin bago mo kainin ang bayabas?
A. balatan B. pakuluan C. hugasan D. hiwain
2. Alin sa mga sumusunod na kagamitan ang iyong gagamitin upang maiwasan ang pagkapaso?
A. apron B. pot holder C. palayok D. sandok
3. Alin sa mga sumusunod na kagamitan ang iyong gagamitin upang hindi marumihan ang iyong damit habang nagluluto?
A. apron B. pot holder C. palayok D. sandok
4. Ano ang iyong gagawin bago ka magluto ng gulay?
A. hugasan ng malinis na tubig B. hiwa-hiwain ang gulay
C. ibabad sa tubig D. ibilad sa araw
5. Inutusan si Pilar ng kanyang nanay na bumili ng gulay sa palengke. Ano sa palagay mo ang kanyang bibilhin?



Susi sa Pagwawasto

<p>Isaisip Ibat' ibang sagot</p> <p>Isagawa Ibat' ibang sagot</p> <p>Pagtataya 6. A 7. A 8. 8 9. B 4. A 5. A 10. B</p>		<p>Malayang Gawain 2</p> <p>1. Tama 2. Tama 3. Ihiwalay 4. Tama 5. Tama</p> <p>1. Tama 2. Tama 3. Ihiwalay 4. Tama 5. Tama</p> <p>Malayang Pagtataya 2</p>
<p>Malayang Gawain 1</p> <p>1. Kamay 2. Malinis 3. Kasangkapan 4. Lugar 5. Pagkain</p> <p>Malayang Pagtataya 1 Ibat' ibang sagot</p>	<p>Balikan</p> <p>1. 0 2. X 3. X 4. 0 5. 0</p> <p>Tuklasin Ibat' ibang sagot</p> <p>Pagymanin a. 5 b. 2 c. 3 d. 4 e. 1</p>	<p>Subukin</p> <p>1. tama 2. tama 3. mali 4. tama 5. mali 6. tama 7. tama 8. mali 9. mali 10. tama</p>

REFERENCES

1. LRMDs Portal
2. Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 4(Patnubayan ng Guro) pp. 114-120
3. Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 4(Kagamitan ng Mag-aaral) pp. 301-309
4. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/mid-adult-father-carrying-daughter-while-cooking-royalty-free-image/996847928>
<https://www.gettyimages.com/photos/cooking>