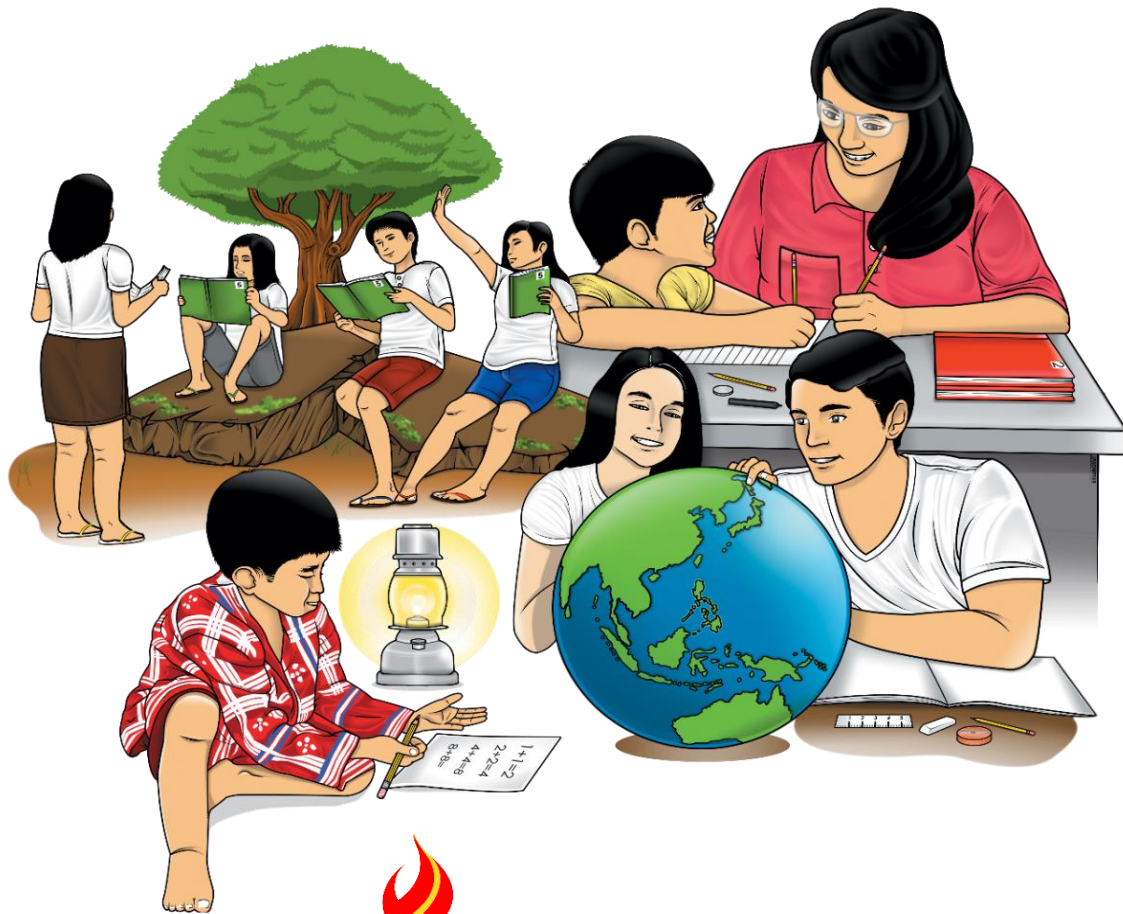


1

# Health

## Unang Markahan – Modyul 1: Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Health – Unang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 1: Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa  
Katawan**

**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.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Development Team of the Module**

**Manunulat:** Jenny C. Gimenez

**Editor:** Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

**Tagasuri:** Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente

**Tagaguhit:** Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

**Tagalapat:** Oswaldo A. Valiente

**Management Team:** Benjamin D. Paragas

Jessie L. Amin

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Denis M. Agbayani

Romel B. Costales

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Preciosa G. Rivera

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

**Department of Education – Region II**

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

# 1

# Health

Unang Markahan – Modyul 1:  
Pagkaing Masustansiya at Hindi  
Masustansiya sa Katawan

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## **Alamin**

Ang mga bata ay nangangailangan ng mga masustansyang pagkain para sila'y maging malusog at matalino. Makakamtan lamang nila ang mga ito kung alam nilang piliin ang mga masustansyang pagkain.

Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito ng mga mag-aaral, inaasahang:

1. Nakikilala ang mga masustansyang pagkain na mainam sa kanilang kalusugan at kung kailan nila ito kakainin.
2. Natutukoy ang pagkain na masustansiya sa ating katawan at hindi masustansiya para maiwasan ang pagkakaroon ng sakit ng katawan. (H1N-Ia-b-1)



## **Subukin**

**Panuto:** Isulat ang titik ng wastong sagot sa sagutang papel.

1. Ang pagkain ng lamang dagat ay makabubuti sa katawan. Alin sa mga sumusunod ang hindi kabilang sa lamang dagat?  
a. Kamote            b. sugpo            c. isda
2. Piliin sa mga ito ang prutas na nagtataglay ng maraming sustansya?  
a. Okra            b. kalabasa            c. Saging

3. Alin sa mga sumusunod ang pwedeng pamalit sa kanin?  
a. karne                      b. isda                      c. kamote
4. Ano sa mga sumusunod na pagkain ang nagpapatibay ng buto at ngipin?  
a. Ampalaya      b. itlog                      c. dilis
5. Ang masyadong maalat na pagkain ay hindi nakabubuti sa katawan. Alin dito ang pagkain na hindi maalat?  
a. Tuyo                      b. itlog na pula                      c. Mais

Aralin

1

## Nakikilala Ang Mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan



### **Balikan**

Nakikilala ang mga pagkaing masustansiya at hindi masustansiya sa katawan.

Ang modyul na ito ay magtuturo ng kahalagahan ng pagkaing masustansiya para sa ikabubuti ng kalusugan ng mga mag-aaral.

Mainam na makilala ng mga mag-aaral ang mga pagkaing masustansiya at hindi masustansiya para maiwasan ang pagkaroon ng sakit ng katawan.



## **Tuklasin**

### **Ang Batang Mahilig Kumain ng Gulay**

Si Liza ay nasa unang baitang. Noong bata palang siya ay nasanay kumain ng ibat ibang klase ng gulay na tanim ng kanyang magulang sa kanilang bukid. Bata palang siya ay namulat na siya sa kahalagahan ng pagkain ng gulay para malusog na pangangatawan. Masayahin, malusog at matalino si Liza at bihirang nagkakasakit.

Ang kanyang mga magulang ay masayang masaya dahil taon taon si Liza ay palaging nasa unang puwesto sa kanilang klase.



## **Suriin**

Mga masustansiyang pagkain na mainam sa ating katawan

1. Ang mga gulay at mga prutas na sariwa ay mainam sa ating katawan ito'y nagbibigay ng bitamina at mineral na nagbibigay sigla at lakas sa ating katawan.

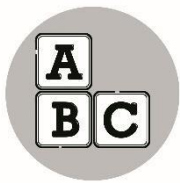
Ang mga prutas ay mainam na kainin bago kumain. Ang taglay nitong fiber ay nakatutulong upang linisin ang ating bituka.

2. Ang mga pagkain na galing sa hayop tulad ng baka, baboy, kambing at iba pa, mga lamang dagat tulad ng isda, alimango at sugpo ay nakatutulong sa ating pagtangkad at paghubog ng ating katawan.

3. Ang kanin, mais, kamoteng kahoy, kamote, at ube, konting mga taba at mantika ay nagbibigay naman sa atin ng lakas ng pangangatawan.

Ang Mga Hindi Masustansiyang Pagkain at Masama sa ating Katawan

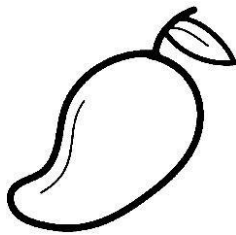
1. Ang mga **junk foods** gaya ng mga sitsirya.
2. Ang mga **frozen foods** gaya ng hotdog at tusino.
3. Mga kendi at chocolates



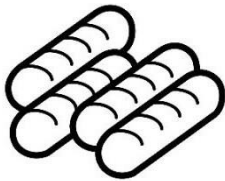
## Pagyamanin

**A- Panuto:** Tingnan ang larawan. Lagyan ng tsek (✓) kung masustansiyang pagkain ang nasa larawan at ekis (x) kung hindi masustansya. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

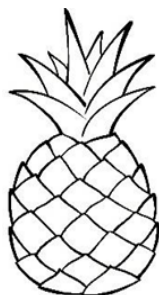
\_\_\_\_\_ 1.



\_\_\_\_\_ 2.



\_\_\_\_\_ 3.





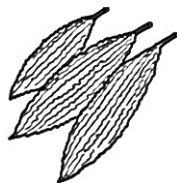
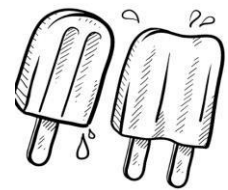
\_\_\_\_\_4.



\_\_\_\_\_5.



**B- Panuto:** Bilugan (  ) ang mga pagkaing masustansya sa katawan at ikahon (  ) ang mga pagkain na hindi masustansya sa katawan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.





## **Isaisip**

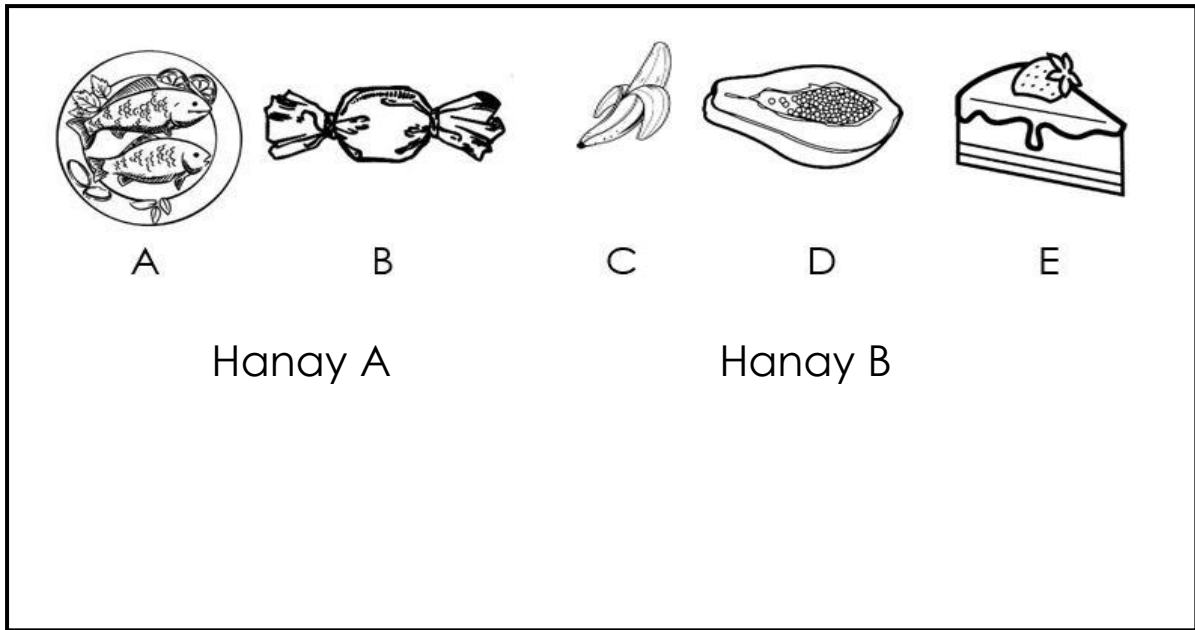
**Panuto:** Piliin ang angkop na salita sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Kumain ng prutas at iwasan ang (gulay, junk foods, kamote)
2. Ang bata upang maging malakas ay ugaliing uminom ng ( coke, kape, gatas)
3. Alin sa mga pagkaing ito ang nagbibigay ng lakas sa katawan? ( kanin, isda, gulay)
4. Ang mga pagkain na nagpapatibay ng mga buto ay (dilis, tusino, sisig)
5. Si Lito ay ayaw kumain ng gulay, di siya umiinom ng gatas mahilig siya sa mga pagkain tulad ng sitsirya, at iba pang junk foods. Ano ang maaring mangyari sa kanya?(magkasakit, maging malusog, masaya)



## **Isagawa**

**Panuto:** Pag-aralan ang mga larawan sa kahon kung ano ang naidudulot nya sa ating katawan. Isulat ang letra ng mga pagkaing maganda sa ating katawan sa hanay A at ang mga pagkaing hindi maganda sa ating katawan sa hanay B.



## **Tayahin**

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang masustansyang pagkain na makikita sa dagat?
 

a. isda	b. mais	c. saging
---------	---------	-----------
2. Alin sa mga ito ang hindi masustansyang kainin?
 

a. kendi	b. kanin	c. papaya
----------	----------	-----------
3. Ang mga prutas ay mga pagkain na masustansya para sa ating katawan. Alin dito ang di prutas?
 

a. bayabas	b. mangga	c. karots
------------	-----------	-----------
4. Ang mga gulay ay mga pagkain maganda sa ating katawan, alin dito ang gulay?
 

a. niyog	b. kalabasa	c. Bayabas
----------	-------------	------------




## **Karagdagang Gawain**

**Panuto:** Piliin ang titik ng wastong sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Isa itong masustansiyang pagkain na nagpapalinaw ng mata.  
a. kalabasa      b. bayabas      c. pakwan
2. Alin sa mga ito ang magandang inumin ng mga batang katulad nyo?  
a. kape      b. gatas      c. coke
3. Alin sa mga susmusunod na pagkain ang hindi maganda sa katawan?  
a. isda      b. itlog      c. softdrinks
4. Si Liza ay mahilig kumain ng mga junk foods. Ayaw niyang kumain ng mga gulay at prutas. Ano ang pwedeng mangyari sa kanya?  
a. Maging maliksi      b. Magkasakit      c. Malusog
5. Alin dito sa mga pagkain ang hindi mainam kainin ng isang batang katulad nyo?  
a. sitsirya      b. tinapay      c. nilagang saging



## Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. a 2. c 3. c 4. b 5. b</p>	<p>Pagymanin A</p> <p>1. ✓ 2. x 3. ✓ 4. x 5. ✓</p>	<p>Pagymanin B</p> 	<p>Isaisip</p> <p>1. junkfoods 2. gatas 3. kanin 4. dilis 5. magkasakit</p>
<p>Hany B</p> <p>B E</p>	<p>Hany A</p> <p>A C D</p>	<p>Tayahin</p> <p>1. a 1. c 2. c 3. b 4. b</p>	<p>Karagdang Gawain</p> <p>1. a 2. b 3. c 4. b 5. a</p>

# ***Sanggunian***

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

Health I Grade 1

LRMDS Portal for Images

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)