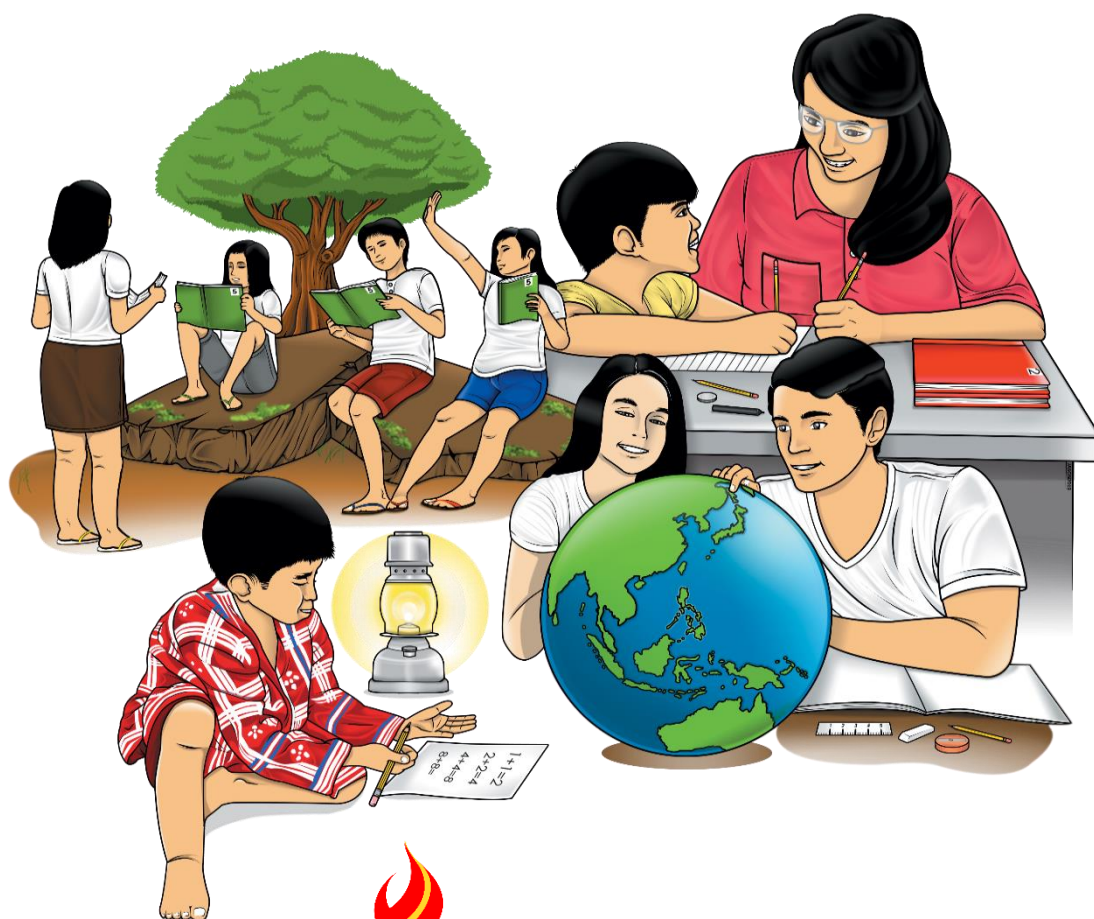


1

Health

Unang Markahan – Modyul 2: Kahihinatnan ng Pagkain ng Hindi Masustansyang mga Pagkain



**Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode**

Unang Markahan – Modyul 2: Kahihinatnan ng Pagkain ng Hini Masustansyang mga 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 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: Rufina H. De Guzman

Editor: Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

Tagasuri: Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo

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

Health

Unang Markahan – Modyul 2:
Kahihinatnan ng Pagkain ng
Hindi Masustansyang
mga Pagkain

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 modyul na ito ay tungkol sa ating kalusugan upang manatili ang lakas at sigla ng ating katawan. Kailangan kumain ng sapat na pagkain sa tamang oras. Huwag kaligtaan ang iyong almusal.

Kailangan kumain din ng masustansiyang pagkain katulad ng iba't ibang gulay at prutas. Umiinom ng walo o sampung basong tubig sa isang araw. Uminom din ng gatas at sabayan ng pag-ehersisyo araw-araw.

Sa pagsunod sa lahat ng payo magiging malakas at masaya ang iyong buhay at tiyak na malayo sa anumang sakit at karamdaman.

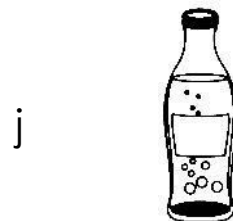
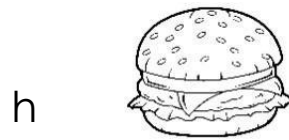
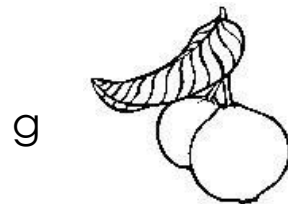
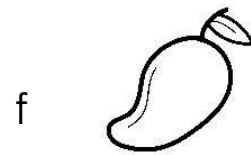
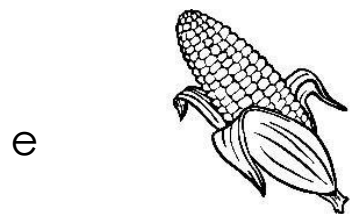
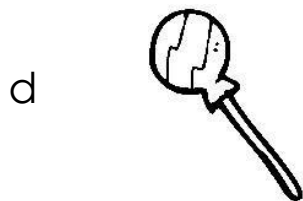
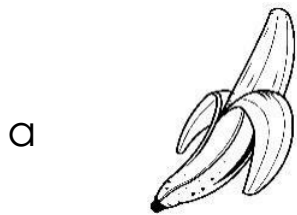
Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, inaasahan na magagawa mo ang sumusunod :

1. Naipaliliwanag ang epekto ng mga hindi masustansiyang pagkain na nagpapahina at nagdudulot ng iba't ibang sakit sa ating katawan.
(H1N-Ic-d-2)



Subukin

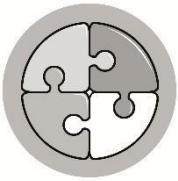
Panuto: Pag-aralan ang mga sumusunod na larawan. Piliin ang mga pagkain na may magandang maidudulot sa ating katawan. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.



Aralin

1

Nakikilala ang Kahihinatnan ng Pagkain na Hindi Masustansiyang mga Pagkain



Balikan

Ang modyul na ito ay tungkol sa wastong pag- uugali sa kalusugan, kalinisan at pag-ehersisyo at pag-iwas sa pagkain na di gaanong masustansiya.

Dapat ay kumain tayo ng mga masustansiyang Pagkain tulad ng mga gulay, prutas, isda, karne at iba pang pagkain na mayaman sa protina at bitamina. Iwasan ang mga pagkain na sobrang matamis, maaalat at mamantika na nagdudulot ng masamang epekto sa ating kalusugan.

Pagkakaroon din ng oras sa pag-ehersisyo para sa ating kalusugan. Ugaliin din makinig sa payo ng mga magulang, guro, nakakatanda at mga doctor upang ang mga kinakain natin araw-araw ay may sapat at tamang nutrisyon na kinakailangan ng ating katawan.



Tuklasin

Panuto: Basahin ang sitwasyon at piliin ang tama o angkop na sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Si Nena ay kaklase mo, habang may pinapagawa ang iyong guro, biglang sumakit ang kaniyang tiyan kaya umiiyak siya. Ang dahilan ay hindi nakapag-almusal bago pumasok sa paaralan. Ano ang nararapat mong gawin?
 - a. Sabihin sa guro upang bigyan ng pagkain at dalhin kay school nars
 - b. Ipagpatuloy ko ang ginagawa ko
 - c. tatawanan ko siya

2. Mayroon kang kapit- bahay na mahilig kumain ng sitsirya. Payat, at mahina ang kaniyang katawan. Ano ang sasabihin mo sa kaniya?
 - a. Pwedeng makahingi ng sitsirya?
 - b. Huwag kang kakain ng sitsirya kasi masama yan sa kalusugan.
 - c. Isusumbong kita sa nanay mo pag hindi mo ako bibigyan.

3. Ano kaya ang mangyari sa iyo kung lagi kang kakain ng cake, ice cream, at kendi? Anong sakit ang maari mong mararanasan?
 - a. pananakit ng ulo
 - b. altaprasyon
 - c. diabetes



Suriin

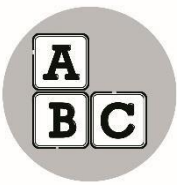
Ang masamang epekto o idudulot ng hindi masustansiyang pagkain sa ating katawan

1. Pagiging bansot
2. Panghihina ng katawan
3. Kulang sa timbang
4. Pagiging payat
5. Pagiging sakitin

Ang labis na pagkain at pag-inom ng mga sumusunod ay nakakasama sa ating kalusugan


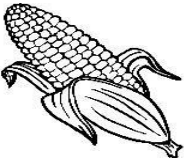


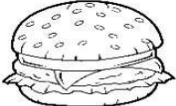

1. coke o soda
2. ice cream
3. kendi
4. chocolate
5. bagoong isda
6. toyo
7. suka

Ang pagkain ng junk foods o mga sitsirya ay masama sa ating katawan dahil sa matatamis at maalat na tanglay nitong mga sangkap na nakakasira sa ating katawan.



Pagyamanin

A-Panuto: Tingnan ang mga larawan sa kahon. Isulat ang mga pagkaing maganda sa katawan sa hanay A at ang mga pagkaing hindi maganda sa katawan sa hanay B. Isulat sa sagutang papel.

<p>A </p> <p>B </p> <p>C </p> <p>Hanay A</p>	<p>D </p> <p>E </p> <p>F </p> <p>Hanay B</p>

B-Panuto: Iguhit ang bituin (☆) kung maganda ang maidudulot sa ating katawan ang sinasabi ng pangungusap at bilog (○) kung mali ang sinasabi nito.

- _____ 1. Ugaliing kumain ng junk foods.
- _____ 2. Kumain ng prutas at gulay araw-araw.
- _____ 3. Mag-ehersisyo upang lumakas ng ating katawan.
- _____ 4. Kainin lamang ang paboritong pagkain tulad ng hamburger, hotdog at Ice cream.
- _____ 5. Bago pumasok sa paaralan, tiyakin na nakakain ka ng almusal.



Isaisip

Panuto: Basahin at isulat sa patlang ang angkop na salita na nasa loob ng kahon upang mabuo ang pangungusap. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

ehersisyo	pagkain	junk foods	coke	tubig
-----------	---------	------------	------	-------

Sapat at masustansiyang 1) _____ ang Kailangan ko. Iwasan ang pag-inom ng 2) _____ at pagkain ng 3) _____ na nakakasira sa ating kalusugan. Laging uminom ng malinis na 4) _____

at mag _____ upang malakas at malusog ang ating katawan.



Isagawa

Panuto: Basahin at isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita na ikaw ay lumalaki?
 - a. laging sakitin
 - b. maayos at malinis
 - c. nadagdagan ang iyong timbang at tangkad

2. Alin dito ang nagdudulot ng masamang epekto ng sobrang matamis at maalat na pagkain sa ating katawan?
 - a. Pagiging malusog
 - b. Pagkaroon ng altaprasyon at diabetes
 - c. Pagiging antukin sa klase

3. Alin sa mga sumusunod ang nagpapalakas ng katawan sa mga batang katulad mo?
 - a. Naglalaro sa ulan
 - b. Kumain ng sobra – sobra
 - c. Nag-eehersisyo araw – araw

4. Si Rico ay maliit at payat sa kaniyang edad. Alin kaya dito ang dapat niyang piliin na pagkain?

- a. prutas at gulay
- b. popcorn at coke
- c. kendi at chocolates

5. Alin dito sa mga pagkain ang nakasasama sa iyong kalusugan?

- a. saging
- b. sitsirya
- c. malunggay



Tayahin

Panuto: Basahin ang tungkol sa dalawang batang kumain ng tanghalian. Sino kaya sa mga bata ang kumain ng masustansiya at tamang pagkain?

May dalawang magkaibigan na sina Justin at Raiven. Tanghalian na kaya nagsilabasan na ang mga bata papuntang canteen upang bumili ng paboritong pagkain.

Raiven, bakit iyan ang kinakain mo? Hindi naman nakakabusog ang sitsirya at softdrink?



Ito kasi ang paborito ko eh!



Alam mo ba na walang sustansiya yan?



Okey lang yan, sa gabi na lang ako kakain ng ulam at kanin.



Mali iyan kaibigan, sa tanghalian ay kumain ka rin ng kanin at ulam maging aktibo, malakas, at malusog ka pa.

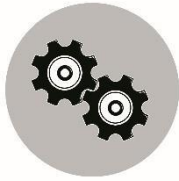
Huwag kang makiaalam sa akin. Basta gusto kong kainin ito!



Ilang sandali pa ay biglang sumakit ang tiyan ni Raiven.

Sagutin natin: Isulat sa sagutang papel.

1. Sa nakita mong kalagayan ni Raiven, tutulungan mo ba siya?
2. Gusto mo bang tularan si Raiven sa kinain niya? Bakit?



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin ang tula at sagutin ang mga tanong sa ibaba ng tula. Isulat sa sagutang papel.

Mag-almusalTayo

Isang umaga
Naghihintay kami ng kape,
Ice cream at cake
Ito ay matatamis

Daing na isda
Ube chips na maalat
Longanisa, hotdog at tocino
Mamantikang pagkain

Mga pagkain na nakasisira ng
kalusugan sobrang matatamis
Maalat at mamantika
nagpapahina ng ating
katawan

Kaya mula ngayon
Iwasan kong kumain ng kulang sa
sustansiya
Kakain na ako ng pagkain na nagpapalakas
At nagpapalusog sa aking katawan.

Sagutin natin: Isulat sa sagutang papel

1. Anong klaseng pagkain ang mga nabanggit sa tula?
2. Ano kaya ang klase ng pagkain ang nararapat na kakainin mo?



Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. a 2. c 3. e 4. d 5. f 6. h	Tuklasin 1. a 2. b 3. c	Pagymanin A HANAY A HANAY B B C D A E F
--	---	--

Pagymanin B 1. ○ 2. ☆ 3. ☆ 4. ○ 5. ☆	Isaisip 1. pagkain 2. coke 3. junkfoods 4. tubig 5. ehersisyo	Isagawa 1. c 2. b 3. c 4. a 5. b
--	---	--

Tayahin

1. Oo
2. Oo, Dahil si Raiven ay mahilig sa mga junkfood na pagkain at lagi siyang sakitin kaya sana matoto na siyang kumain ng masustansiyang pagkain tulad ng prutas, gulay upang malusog at malakas ang katawan.
3. mangga
4. carrot
5. peachay

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph