

Health

Unang Markahan – Modyul 2: Kahalagahan ng Tama at Balanseng Pagkain



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Kahalagahan ng Tama at Balanseng 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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	May Bernadeth R. Cuzon
Editor:	Amelia F. Bulaong
Tagasuri:	Jocelyn DR. Canlas, Neil Omar B. Gamos
Tagaguhit:	Mary Rose G. Ga
Tagalapat:	Melissa M. Santiago
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Fatima M. Punongbayan, Arnelia R. Trajano Salvador B. Lozano

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando (P)
Telefax : (045) 598-8580 to 89
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Health

Unang Markahan – Modyul 2:
Kahalagahan ng Tama at
Balanseng 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

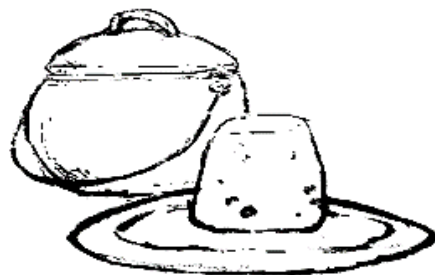
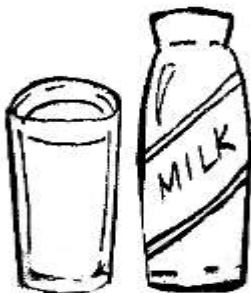
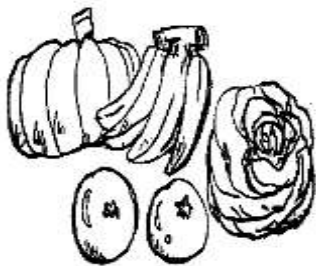
Ang modyul na ito ay naghanda ng mga gawaing makatutulong upang:

1. Matalakay ang kahalagahan ng tama at balanseng pagkain. (H2N-Ib-6)
2. Natatalakay ang kahalagahang naidudulot ng pagkain.(H2N-Icd-7)



Subukin

Panuto: Iguhit sa kuwaderno ang mga larawan pagkatapos ay kulayan ng dilaw ang pagkaing magpapalusog sa iyo.



Mahalagang Tungkulin ng Balanseng Pagkain

Mahalaga ang tungkulin ng pagkain sa ating katawan. Kaya nararapat na maging maingat sa pagpili ng ating kakainin. May mga pagkaing hindi nakabubuti sa kalusugan.

Alamin natin ang kahalagahan ng balanseng pagkain na ating kakainin araw-araw. Narito ang mga halimbawa ng pangkat ng pagkain na kinakailangan ng ating katawan.

Pangkat ng Pakain na Kailangan ng Ating Katawan

A. Tagapagbigay ng Lakas (Carbohydrates) GO FOODS

Ang mga ito ang pangunahing pinagkukunan ng lakas ng ating katawan.

Mga Pagkaing mayaman sa Carbohydrates

Kanin, mais, tinapay, kakanin (suman, biko, palitaw, maha) Pansit (miki, bihon, kanton)

B. Tagapagbuo ng katawan (Protein) GROW FOODS

Ang protina ay kinakailangan sa pagbuo at pagkumpuni sa himaymay ng katawan pagbuo ng utak at iba pang bahagi ng katawan upang ang mga ito ay manatiling nasa mabuting kalagayan. Pinalalakas din nito ang resistensya.

Mga Pagkaing mayaman sa Protina

- Isda at iba pang lamang dagat.
- Karne tulad ng baboy, manok, at baka.
- Itlog at gatas

C. Tagapagsaayos ng takbo ng Katawan (Vitamins and Minerals) GLOW FOODS

Tinutulungan nito ang wastong galaw ng katawan sa pamamagitan ng pagsasaayos sa pagtunaw at pamamahagi ng pagkain sa iba't ibang bahagi ng katawan

Mga Pagkaing mayaman sa Vitamina and Mineral

1. Mga luntian at dilaw na gulay
2. Prutas



Balikan

Panuto: Punan ang patlang ng tatlong bagay na dapat gawin upang makamit ang mabuting kalusugan . Isulat ito sa iyong kuwaderno.

Ang kalusugan ay makakamit sa pamamagitan ng _____, _____ at _____.



Tuklasin

Mobile Lebin

ni: May Bernadeth R. Cuzon

Si Lebin ay nasa ikalawang baitang ngunit hindi pa rin niya alam asikasuhin ang kanyang sarili at ang higit na nakababahala sa lahat ay ang pagiging mapili niya sa pagkain. Ayaw niya ng gulay, isda at prutas. Tanging pritong hotdog lamang ang nais niyang kainin dahil ito raw ay mabilis ubusin, lagi kasi siyang nagmamadali para makapaglaro na ng paborito niyang *mobile games*. Laro dito, laro doon. Maghapon, magdamag kahit siya man ay mapuyat.



Mula sa bintana ng silid-tulugan ni Lebin, matatanaw ang malaking puno ng Katmon kung saan naninirahan ang isang grupo ng mga engkanto, na binging-bingi na sa pasaway na bata. Sila ay

ang mag-asawang duwende, kapre, tikbalang at ang magandang diwata. “Anak, bakit mo itinapon ang ulam na gulay”? tanong ng Ina ni Lebin. “Ayoko nga kasi! Hindi masarap! Ayoko rin ng papaya! sigaw ni Lebin habang akmang ihahagis ang prutas sa bintana”. Sumusobra na ang batang iyan,” bulalas ni tikbalang.

“Oo nga, naawa na ako sa kanyang Ina,” malumanay na sagot ng diwata.

“Kailangan nating gumawa ng paraan para malaman niya ang kahalagahan ng pagkain,” suhestiyon ni kapre. Habang malalim na nag-iisip ang mag-asawang duwende, nagkasundo ang mga engkanto sa isang plano. Sila ay magpapakita kay Lebin upang turuan siya ng aral.

“Boom! Oh! Yan! Takbo! Paulit-ulit na sigaw ni Lebin habang mahigpit na hawak ang kanyang cellphone at gigil na gigil sa pagpindot. “Lebin, pumasok ka na mahuhuli ka na sa klase!,” mahinahong bigkas ng kanyang Ina habang si Lebin ay dumadabog na naglalakad papasok sa paaralan na hindi alintana ang inihandang mangga at suman na pabaon sa kanya. Pagkagaling sa klase sa halip na magpalit ng damit, agad niyang hinawakan ang kanyang *cellphone* at naglaro.

Boom! malakas na pagsabog ang kanyang nadinig at makapal na usok ang bumalot sa kanyang silid. Unti-unti niyang nakita ang mga nilalang mula sa nilalaro niyang mobile games.

Nagkaroon ito ng buhay na tulad ng mga karakter at gawain sa larong kanyang kinahuhumalingan. Takot na takot si Lebin. Nasisira na ang mga kagamitan sa loob ng kanyang



silid-tulugan dahil dito nag-aalala siya na marinig at malaman ng kanyang Ina ang nagaganap sa kanyang silid.

“Tumigil na kayo! Alis!, hindi siya pinansin ng mga nilalang kaya’t nagawa niyang sumigaw muli.

“Hindi ko na kayo lalaruin, susunod na ako kay Ina. Kakain na ako ng masusustansyang pagkain na pinaghirapang ihanda para sa akin. Sa nadinig, biglang huminto ang mga ito at nakangiting humarap sa kanya at sabay-sabay nilang sinabi, “Magaling, iyan ang tama



mong gawin. Mula ngayon ay huwag mo nang uulitin ang nakagawian mong maling gawain”. Dahil dito, namulat ang kanyang isipan na ang mga pangyayari pala ay bunga lamang ng

kanyang kathang isip dala ng lipas gutom. Simula noon ay kinakain na niya ang lahat ng pagkaing inihahanda ng kanyang Ina batay sa Filipino *Food Pyramid*, na kanyang natutunan sa leksiyon sa paaralan.

Panuto: Isulat sa kuwaderno ang tamang sagot.

1. Sino ang pangunahing tauhan ng kuwento?
A. Debin B. Kebin C. Lebin
2. Ano ang paborito niyang gawin?
A. mag bisikleta
B. maglaro ng luksong baka
C. maglaro ng *mobile games*

3. Anong importanteng leksyon ang natutuhan ni Lebin?
 - A. huwag sigawan ang magulang
 - B. masarap maglaro maghapon at magdamag
 - C. unahin ang pagkain ng masustansiyang pagkain
4. Bakit mahalagang gamitin ang Food Pyramid?
 - A. nakapagpapatalas ng isipan
 - B. nakakatibay ng ngipin
 - C. nakatutulong sa pagpapalusog ng katawan
5. Paano niya nalaman ang kahalagahang naidudulot ng wastong pagkain?
 - A. batay sa kanyang kathang isip
 - B. ipinaliwanag ng kanyang ina
 - C. sinabi ng kanyang kamag-aral



Suriin

Mahalagang kumain ng tama at balanseng pagkain sapagkat:

- ✓ Napapanatili nito ang sigla at lakas ng katawan.
- ✓ Nakatutulong upang maiwasan ang sakit.
- ✓ Napapanatili nito ang talas ng ating memorya.
- ✓ Napagaganda nito ang ating balat.
- ✓ Napapaganda nito ang ating tulog.



Pagyamanin

Panuto: Piliin sa hanay A ang letra ng tamang pangalan ng mga larawan sa hanay B. Sagutan ito sa iyong kuwaderno.

Hanay A

1. Puso ng saging *burger*

2. Malunggay pandesal

3. Veggie kwek-kwek

4. Kangkong *chips*

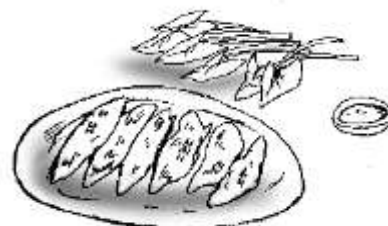
5. Tiyesa *ice cream*

Hanay B

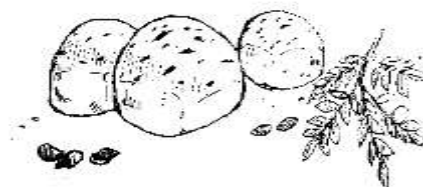
A.



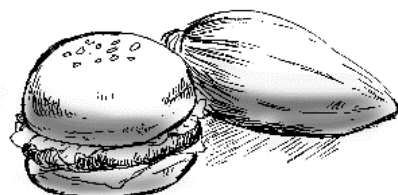
B.



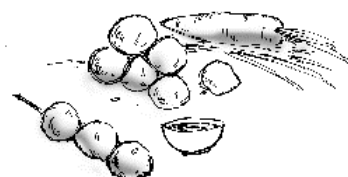
C.



D.



E.



Tayahin 1

Panuto: Isulat sa patlang ang salitang Opo kung maganda sa katawan ang mga pagkain at Hindi po kung hindi. Isulat ito sa kuwaderno.

- _____ 1. mansanitas
- _____ 2. *candies*
- _____ 3. kalyos
- _____ 4. Gatas ng kalabaw
- _____ 5. kanin
- _____ 6. *fishball*
- _____ 7. Isda
- _____ 8. itlog
- _____ 9. *softdrinks*
- _____ 10. Sapote

Tayahin 2

Panuto: Kumpletuhin ang listahan ng mga pangalan ng pagkaing kabilang sa nakasaad na uri. Gawin ito sa kuwaderno.

Mga Butil	Prutas at Gulay	Isda at Karne
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.



Isaisip

Panuto: Piliin sa kahon ang tamang salita sa patlang.
Isulat ito sa kuwaderno.

malusog	sangkap	wastong pagkain
buhay	makaya	

Ang pagkain ang pinakaimportanteng (1) _____
ng ating (2) _____. Sa (3) _____ nanggagaling ang
ating lakas upang (4) _____ng gumawa ng mga
bagay. Ito rin ang susi para makaiwas sa pagkakasakit at
para magkaroon ng (5) _____ na
pangangatawan.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang pangungusap ay naglalarawan ng kabutihang naidudulot ng pagkain. At ekis (x) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- Ang pagkain ay nagbibigay ng sigla at lakas sa katawan.
- Ang pagkain ang pundasyon upang maging malusog.
- Nagpapatalas ng ating memorya.
- Pinapahina ang ating *immune system*.
- Napapanatili ang tamang timbang.
- Nagpapaganda ng ating kutis.



Tayahin

Panuto: Sa inyong kuwaderno, isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Ang pangkat ng pagkaing ito at mayaman sa protina

- A. *Go foods* B. *Glow foods* C. *Grow foods*

2. Ang pangkat ng pagkain na ito ay mayaman sa *carbohydrates* na tumutulong upang magkaroon tayo ng sapat na lakas at sigla.

- A. *Go foods* B. *Glow foods* C. *Grow foods*

3. Alin sa mga pagkaing nasa larawan ay mayaman sa protina ?



4. Alin ang dapat kainin ng isang batang tulad mo?



5. Ang sumusunod ay kahalagahan ng pagkain ng tamang nutrisyon maliban sa _____

- A. nagiging malakas ang ating resistensya
B. nagiging malakas at masigla ang ating pangangatawan
C. nagiging matapang tayo at handa sa pakikipaglapan





Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung ang pangungusap ay tamang gawin at isulat ang salitang **Mali** kung hindi nararapat gawin. Sagutan ito sa inyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang pagkain ng mais, kamote at gabi ay nakapagbibigay lakas.
- _____ 2. Mainam sa buto at ngipin ang kape.
- _____ 3. Walang bitamina ang prutas at gulay.
- _____ 4. Mayaman sa protina ang monggo, taho at gatas.
- _____ 5. Masarap kumain ng *candy* sa almusal.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p>  <p>Baliknan</p> <p>Guro ang magwawasto</p> <p>Tuklasin</p> <p>1. C 2. C 3. C 4. C 5. B</p>	<p>Pagymanin</p>  <p>Isagawa</p> <p>1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. X 5. ✓</p> <p>Isaisip</p> <p>1. Sangkap 2. Buhay 3. Wastong pagkain 4. Makaya 5. Malusog</p>	<p>Tayahin 1</p> <p>1. Opo 2. Hindi po 3. Opo 4. Opo 5. Opo 6. Hindi po 7. Opo 8. Opo 9. Hindi po 10. Opo</p> <p>Tayahin 2</p> <p>Guro ang magwawasto</p> <p>Tayahin</p> <p>1. C 4. B 2. A 5. C 3. B</p> <p>Karagdang Gawain</p> <p>1. Tama 2. Mali 3. Mali 4. Tama 5. Mali</p>
--	--	---

Sanggunian

“Building a Better World for and with Children.” Save the Children. Accessed October 25, 2019.
<http://www.savethechildren.org.ph/>.

“Convention on the Rights of the Child.” UNICEF.
Accessed October 13, 2019.
<https://www.unicef.org/child-rights-convention>.

Department of Education. "K To 12 Most Essential Learning Competencies With Corresponding CG Codes".
Pasig City: Department of Education Central Office,
2020

“Home: GOVPH.” Official Gazette of the Republic of the Philippines. Accessed October 25, 2019.
<https://www.officialgazette.gov.ph/>.

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