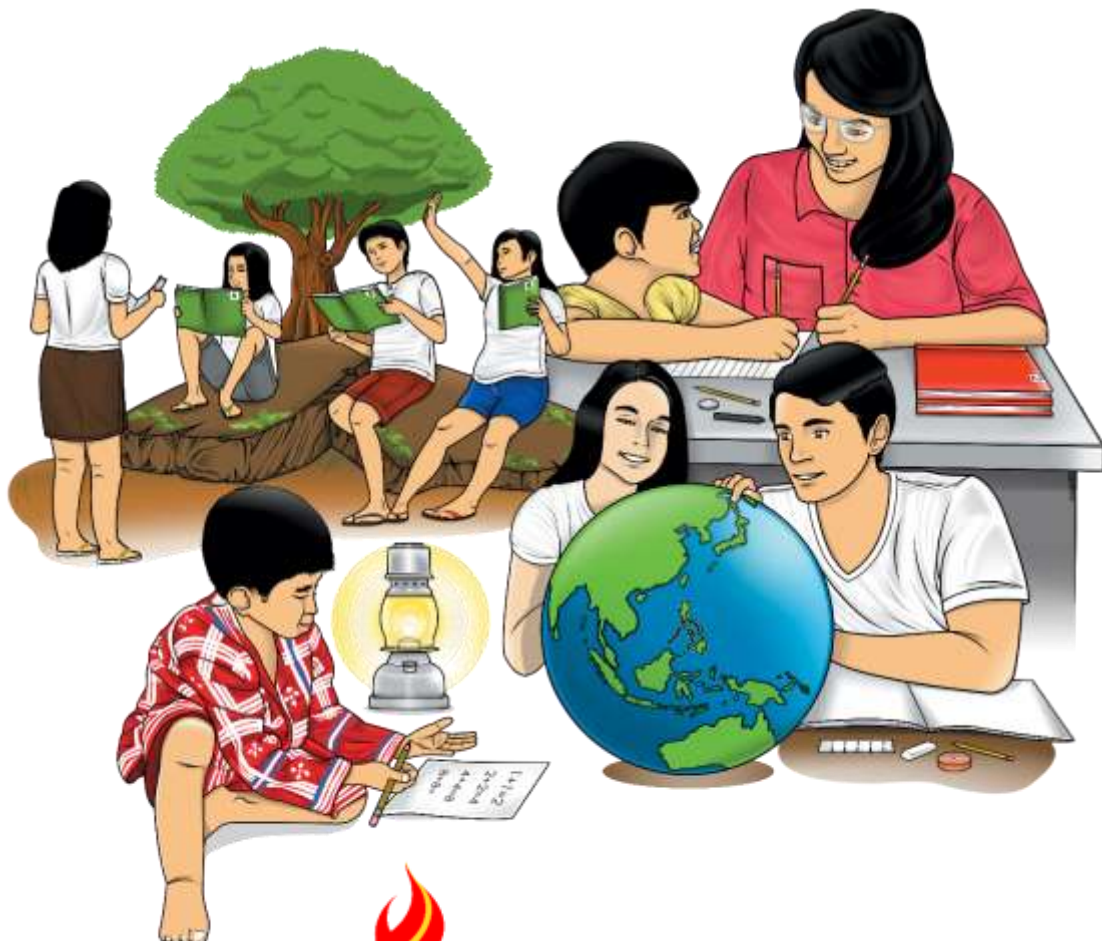


Health

Unang Markahan – Modyul 3: Piramide ng Pagkain at Pinggang Pinoy



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Piramide ng Pagkain at Pinggang Pinoy
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 3:
Piramide ng Pagkain
at Pinggang Pinoy

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

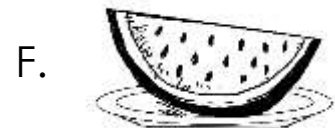
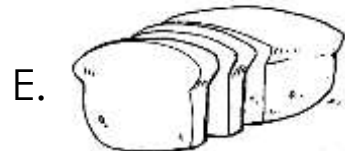
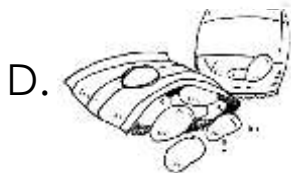
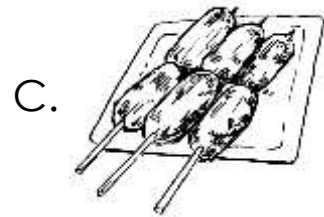
Ang modyul na ito ay naghanda ng mga gawaing makatutulong upang:

Maisaalang-alang ang piramide ng pagkain at ang pinggang pinoy sa pagpili ng tamang pagkain. **(H2N-Ie-8)**



Subukin

Panuto: Sa iyong kuwaderno, isulat ang letra ng mga pagkaing iyong mapipili.



Tanong:

1. Bakit ito ang iyong mga napili?
2. Sa iyong palagay masustanya ba ang mga napili mo?

Piramide ng Pagkain

Ito ay tatsulok na hinati sa mga seksyon. Pinagsama-sama sa bawat seksyon ang mga pagkaing naglalaman ng magkakaparehong uri.

Ang unang lebel ay naglalaman ng mga *carbohydrates* na pangunahing pinagkukunan ng enerhiya halimbawa nito ay tinapay, kanin, pasta, mais at iba pa.

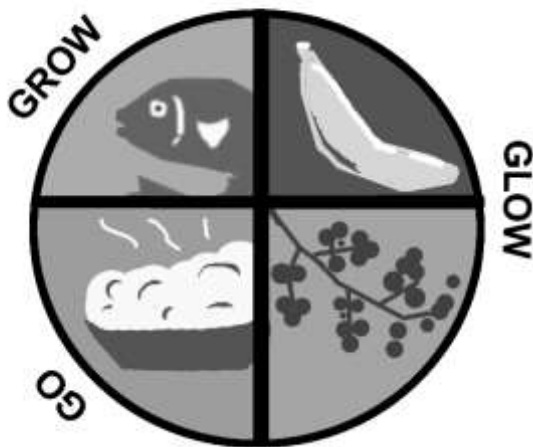
Ang ikalawang lebel ay naglalaman mga bitamina at mineral halimbawa ay ang mga prutas at gulay na nakapagpapalakas ng ating resistensya.

Ang ikatlo namang lebel ay binubuo ng mga pagkaing mayaman sa protina at mga produktong gawa sa gatas. Nagbibigay rin ito ng enerhiya sa katawan halimbawa nito ay ang mga karne, isda, manok, itlog, keso, at iba pa.

Ang panghuli namang lebel at pinakamaliit ang konsumo ay ang mga mamantika at matatamis na pagkain tulad ng mantikilya at gata ng niyog na nakapag-bibigay rin ng lakas sa katawan. Ngunit tandaan na ito ay sa kaunting proporsyon lamang.

Pinggang Pinoy

PINGGANG PINOY



Ang pinggang pinoy ay isang representasyon gamit ang plato bilang modelo sa tamang proporsyon ng grupo ng pagkain mula sa Go, Grow and Glow foods.

Magkakaiba ang saklaw ng edad ng taong kakain mayroon para sa edad ba 3-12 taong gulang, 13-18 taong gulang, 19-59 taong gulang, 60 pataas na taong gulang, at meron rin para sa mga buntis na kababaihan. Bawat edad ay may magkakaibang kailangang dami ng nutrisyon sa katawan at ito ang maaring gamitin bilang gabay o basehan ng ihahandang pagkain.



Balikan

Listahan ng Prinsipyo sa malusog na pagkain

- Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain at iwasan ang pagiging mapili o maselan.
- Damihan rin ang pagkain ng prutas at gulay.
- Kumain naman ng katamtamang dami ng karne, isda at itlog.
- Bawasan ang pagkain ng taba, mantika, asukal at asin.
- Ugaliin ang pag-inom ng sapat na tubig.
- Kumain ng regular.



Mga Tala para sa Guro

Ituro ang wastong paggamit ng Piramide ng Pagkain at Pinggang Pinoy upang magsisilbing gabay ng mga mag-aaral sa pagpili tamang uri ng pagkaing nararapat kainin.



Tuklasin

Panuto: Sagutan ang palaisipan gamit ang tamang bilang ng mga letra sa alpabeto. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
U	V	W	X	Y	Z				
21	22	23	24	25	26				

Halimbawa:

G	A	T	A	S
7	1	20	1	19

1.

20	1	12	15	14	7

4.

11	1	14	9	14

2.

2	1	2	15	25

5.

20	9	14	1	16	1	25

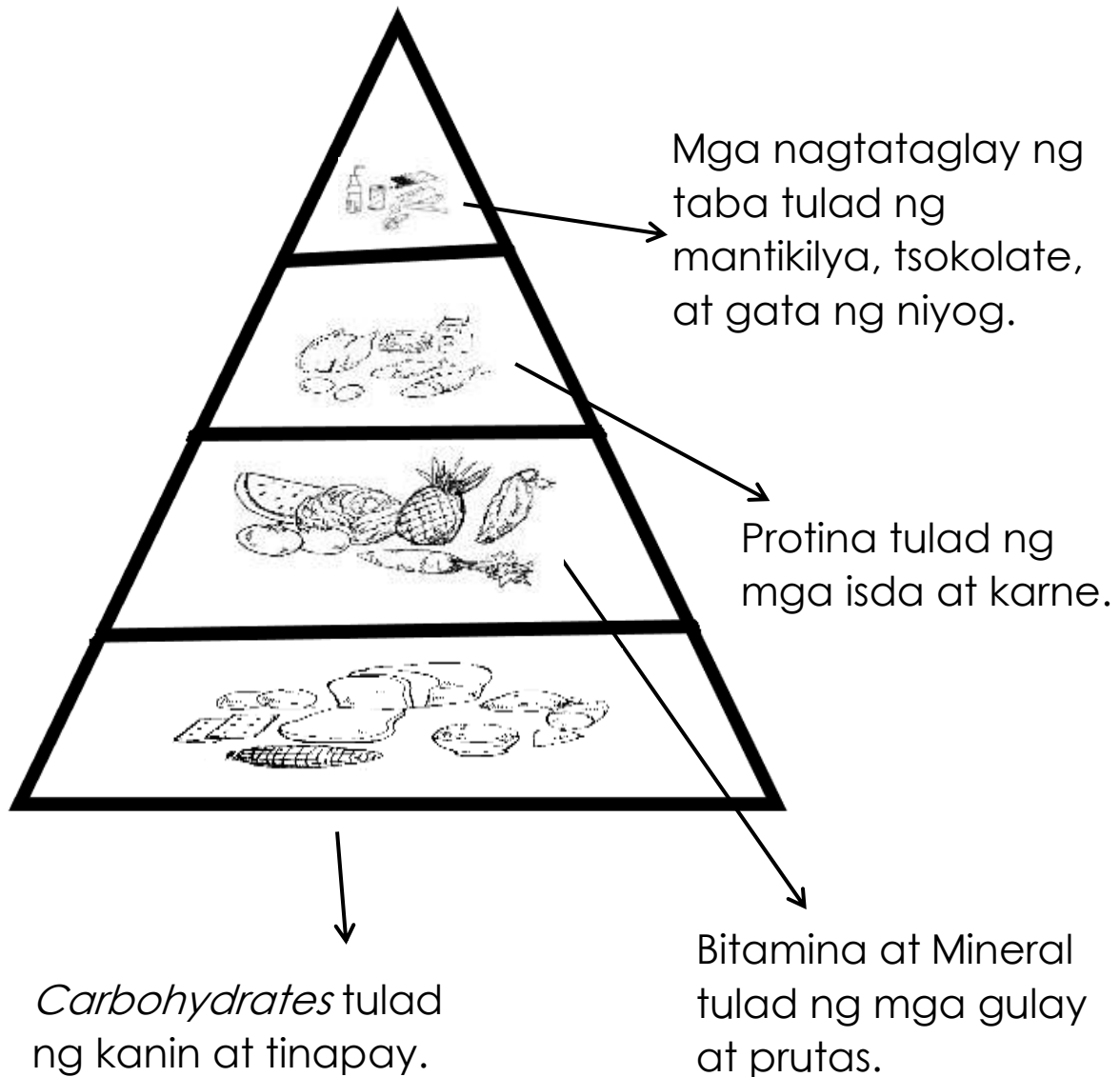
3.

13	1	14	20	9	11	9	12	25	1

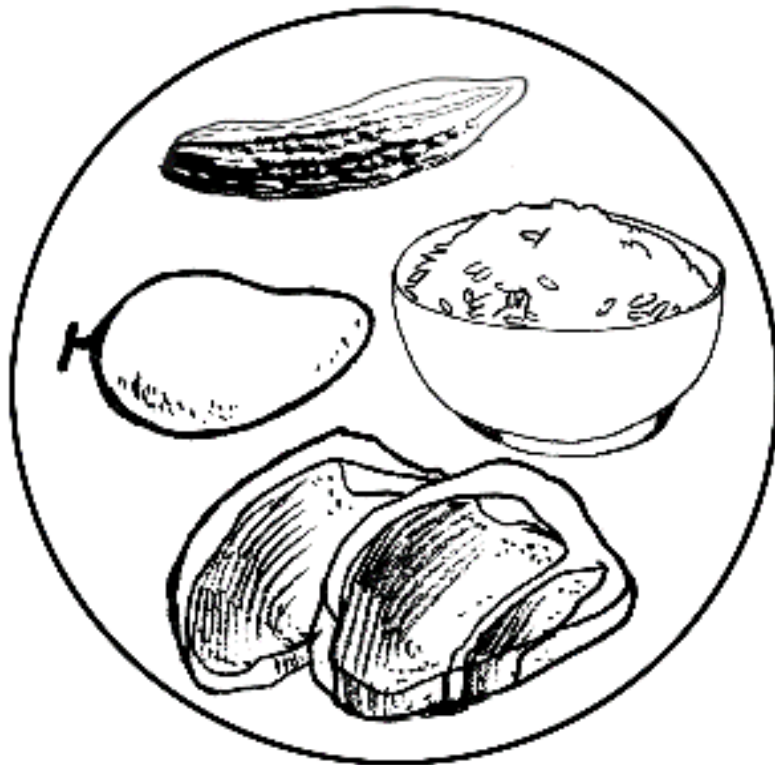


Suriin

Narito ang larawan ng piramide ng pagkain.



Narito naman ang isang halimbawa ng pinggang pinoy.



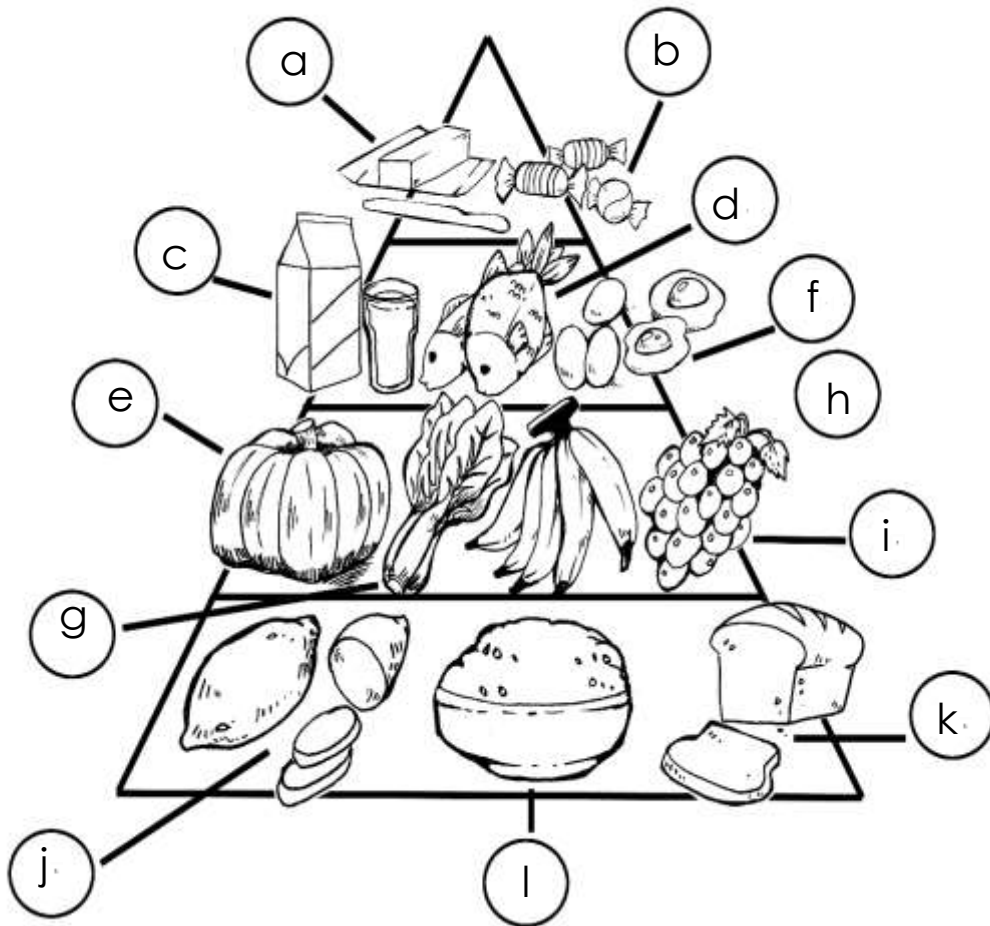
Makikita rito ang isang kumpletong modelo ng pinggang pinoy na binubuo ng *Go foods* tulad ng kanin, *Grow foods* tulad ng karne at ng *Glow foods* tulad ng gulay at prutas. Mahalagang balanse ang grupo ng mga pagkaing ito upang maibigay ang sapat na nutrisyon para sa katawan.



Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Pumili ng limang pagkain sa loob ng piramide at pangalanan ang mga ito batay sa kanilang mga letra. Isulat ang mga ito sa iyong kuwaderno.

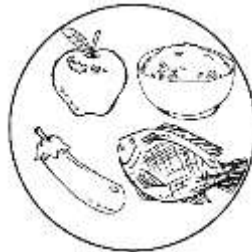


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

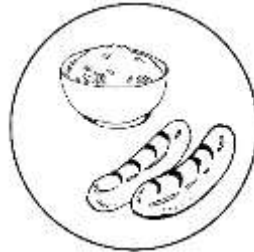
Gawain 2

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang tamang halimbawa ng pinggang pinoy at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

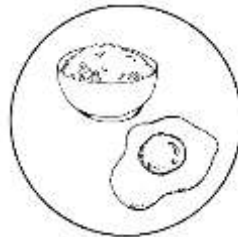
1. _____



2. _____



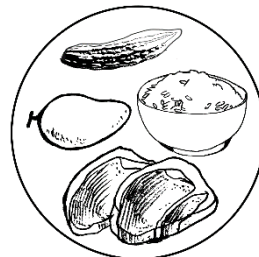
3. _____



4. _____



5. _____





Isaisip

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa kahon upang makumpleto ang pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

- A.

edad	grupo	piramide
rekumendadong	seksyon	tatsulok

Ang _____ ng pagkain ay hugis _____ na nahahati sa mga _____ upang ipakita ang _____ paggamit sa bawat _____ ng pagkain na naayon sa iyong _____.

- B.

pagkain	plato	<i>Grow</i>
pinggang- pinoy	proporsyon	

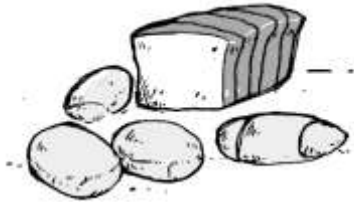
Ang _____ ay isang representasyon gamit ang _____ bilang modelo sa tamang _____ ng grupo ng _____ mula sa *Go*, _____ and *Glow foods*.



Isagawa

Panuto: A. Kumpletuhin ang baybay ng pangalan ng mga sumusunod na larawan na makikita sa piramide ng pagkain. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1.



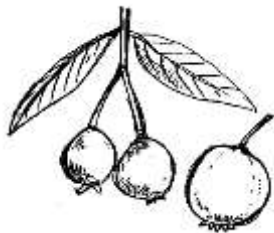
T_n_p_y

2.



M_n_k

3.



B_y_b_s

4.



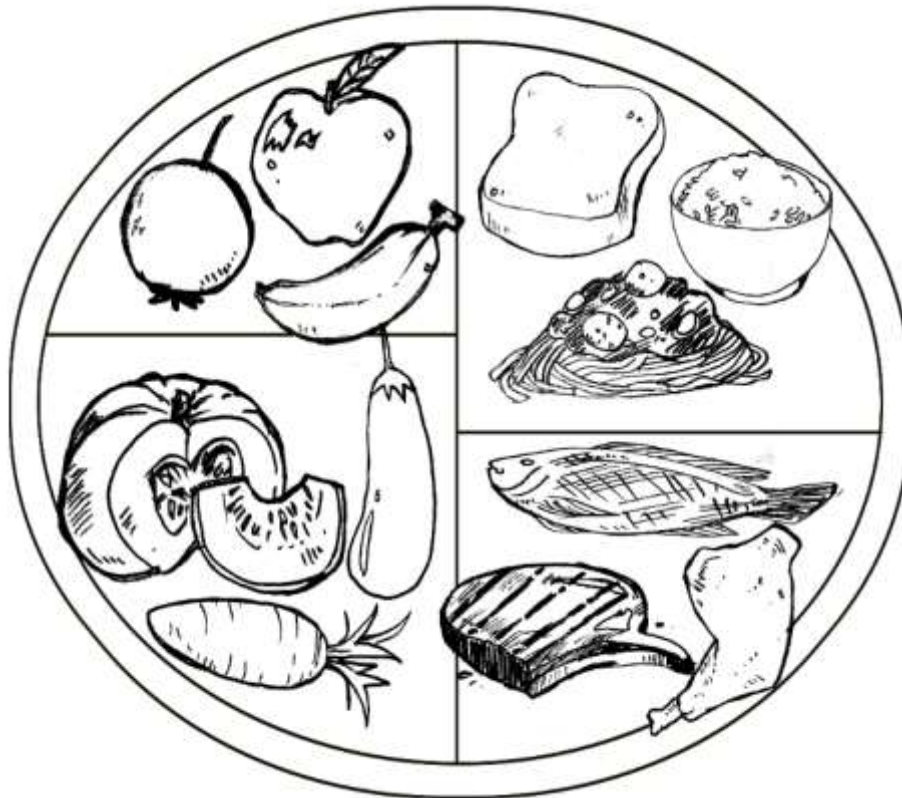
M_l_n_g_

5.



M_n_i_i_ya

B. Iguhit sa iyong kuwaderno ang isang halimbawa ng kumpletong pinggang pinoy sa pamamagitan ng pagpili ng isa sa bawat seksyon.





Tayahin

Panuto: Sagutan ang mga tanong ayon sa tinutukoy ng pangungusap. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang grupo ng pagkain na matatagpuan sa unang seksyon ng piramide ng pagkain ?
 - A. Mga prutas at gulay
 - B. Mga *carbohydrates*
 - C. Mga karne at isda
2. Ano ang grupo ng pagkain na matatagpuan sa ikalawang seksyon ng piramide ng pagkain ?
 - A. Mga prutas at gulay
 - B. Mga *carbohydrates*
 - C. Mga karne at isda
3. Ano ang grupo ng pagkain na matatagpuan sa ikatlong seksyon ng piramide ng pagkain ?
 - A. Mga prutas at gulay
 - B. Mga *carbohydrates*
 - C. Mga karne at isda
4. Ano ang grupo ng pagkain na matatagpuan sa ikaapat na seksyon ng piramide ng pagkain ?
 - A. Mga prutas at gulay
 - B. Mga taba, langis at maalat na pagkain
 - C. Mga karne at isda
5. Ito ay hugis tatsulok na nahahati sa mga bahagdan upang ipakita ang rekomendadong paggamit sa bawat grupo ng pagkain na naayon sa iyong edad.
 - A. *Food Guide*
 - B. *Food Pyramid*
 - C. *Tea Guide*

Tayahin 2

Panuto: Isulat ang **Tama** kung tama ang ipinapahayag ng pangungusap at **Mali** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang pinggang pinoy ay hugis tatsulok.
- _____ 2. Ang pinggang pinoy ay gumagamit ng modelong plato.
- _____ 3. Iba- iba ang proporsyon ng pagkain ng bawat pangkat ng edad ng tao.
- _____ 4. Kumpleto ang pinggang pinoy kung ito ay may *Go, Grow and Glow foods*.
- _____ 5. Halimbawa ng tamang pinggang pinoy ay kanin at hotdog para sa almusal.



Karagdagang Gawain

Panuto: Kantahin ang awiting Bahay Kubo. Magtala ng limang gulay na mababanggit sa awitin. Isulat ito sa iyong kuwaderno.



Susi sa Pagwawasto

<p>SUBUKIN</p> <p>Depende sa sagot ng bata</p> <p>TUKLASIN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Talong2. Baboy3. Mantikilya4. Kanin5. Tinapay	<p>PAGYAMANIN</p> <p>Gawain 1</p> <p>Depende sa sagot ng bata</p> <p>GAWAIN 2</p> <ol style="list-style-type: none">1. ✓2. X3. X4. ✓5. ✓	<p>ISAISIP</p> <p>A.</p> <ol style="list-style-type: none">1. piramide2. tatsulok3. seksyon4. rekomendado ng grupo5. edad <p>B.</p> <ol style="list-style-type: none">1. pinggang-pinoy2. plato3. proporsyon4. pagkain5. grow
---	--	--

<p>ISAGAWA</p> <p>A.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tinapay 2. Manok 3. Bayabas 4. Malunggay 5. Mantikilya <p>B. Dependente sa sagot ng bata.</p>	<p>TAYAHIN 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B 2. A 3. C 4. B 5. B <p>TAYAHIN 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mali 2. Tama 3. Tama 4. Tama 5. Mali 	<p>KARAGDAGANG</p> <p>GAWAIN</p> <p>Dependente sa sagot ng bata.</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