

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 5:  
Pagpili at Pagkain ng  
Masusustansiyang Pagkain Ayon sa  
Oras at Pangangailangan ng  
Katawan



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikalawang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 5: Pagpili at Pagkain ng Masusustansiyang Pagkain Ayon  
sa Oras at Pangangailangan ng 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

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Manunulat:</b>    | Al John U. Febrero  |
| <b>Editor:</b>       | Benedick T. Viola, Marie Ann C. Ligsay  |
| <b>Tagasuri:</b>     | Augusto A. Mateo, Rosalinda S. Ibarra   |
| <b>Tagaguhit:</b>    | Jinky H. Martin, Imelda B. Sicat  |
| <b>Tagalapat:</b>    | Aiza G. Dingle  |
| <b>Tagapamahala:</b> | Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas<br>Nestor P. Nuesca, Larry B. Espiritu, Rodolfo A. Dizon<br>Mercedita D. Saldero |

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

**Department of Education – Region 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

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 5:  
Pagpili at Pagkain ng  
Masusustansiyang Pagkain Ayon sa  
Oras at Pangangailangan ng  
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 modyul na ito ay naghanda ng mga gawaing makatutulong sa iyo upang maisakilos ang mga paraan ng pagpapanatili ng kalusugan ng katawan upang ito ay maingatan. (EsP2PKP-Id-11)

Pagkatapos ng modyul na ito ikaw ay inaasahan na:

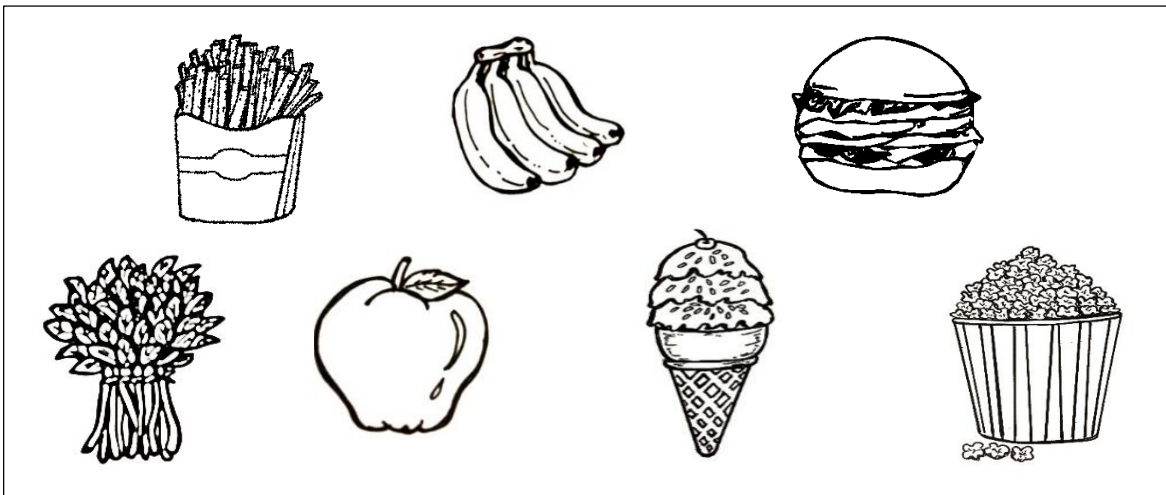
1. Natutukoy ang pagkaing dapat kainin upang maging malusog at malakas ang pangangatawan.
2. Natutukoy ang pagkakaiba-iba ng tatlong pangkat ng pagkain.



## *Subukin*

**Panuto:** Tukuyin ang mga pagkaing iyong kinakain.

Ikahon  ang iyong mga sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.



## Aralin

# 1

## Pagpili at Pagkain ng Masusustansiyang Pagkain ayon sa Oras at Pangangailangan ng Katawan

Sa dami ng mga bagay na kailangan mong gawin araw-araw bilang mag-aaral, nararapat lamang na kumain ka ng mga masusustansiyang pagkain na magpapalusog at magpapalakas ng iyong katawan.

Basahin ang usapan ng tatlong batang magkakaibigan na sina Lina, Lino at Lita tungkol sa mga paborito nilang mga pagkain.

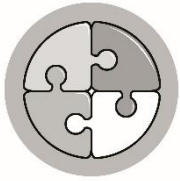
**Lina:** Ang paborito kong mga pagkain ay tinapay na may palaman, kanin at kamote. Ang mga pagkaing ito ay nabibilang sa **Go Foods** na nagbibigay ng lakas para sa aking araw-araw na mga gawain.

**Lino:** Isda, gatas at manok ang mga gusto kong kainin. Ang mga ito ay nagpapalaki at nagpapatibay ng aking katawan. Nabibilang ang mga ito sa pangkat ng **Grow Foods**.

**Lita:** Papaya, saging at pinya ang ilan sa mga paborito kong prutas. Gustong-gusto ko rin kapag nagluluto si nanay ng saluyot at sitaw. Ito ang mga paborito kong pagkain. Ang mga ito ay nabibilang sa pangkat na **Glow Foods**.

Nagsisilbi ang mga ito na pananggalang sa sakit at impeksiyon.

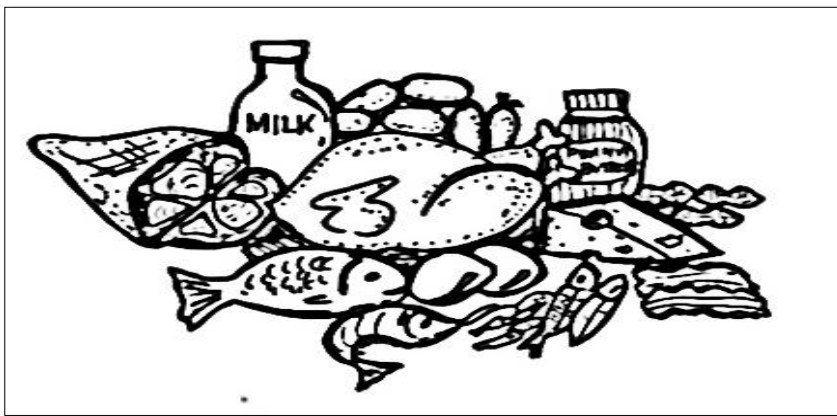
Sa usapang ito nina Lina, Lino at Lita ay iyong natutuhan ang mga pagkaing dapat mong kainin upang mapanatiling malusog at masigla ang iyong katawan. Ang mga kaalamang ito ay makatutulong sa iyo upang mapagtagumpayan ang susunod na gawain.



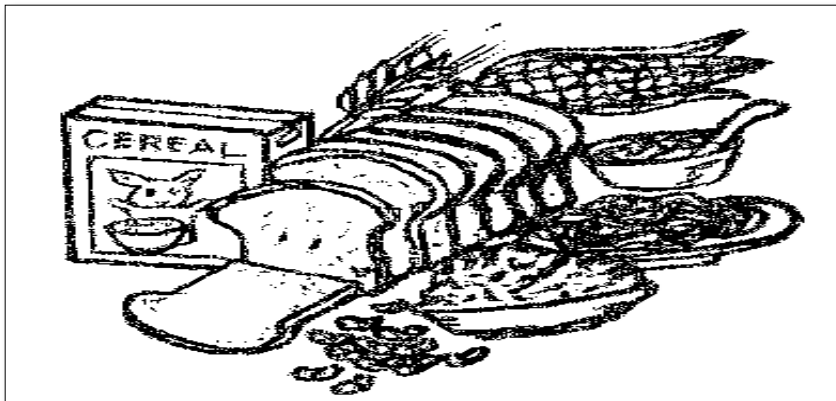
## Balikan

**Panuto:** Tukuyin kung saan nabibilang ang mga larawan ng pagkain sa ibaba. Isulat ang GO FOODS, GROW FOODS at GLOW FOODS. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1.



2.



3.







### *Mga Tala para sa Guro*

Sa araling ito, malalaman ang mga pagkain na dapat kainin upang mapanatiling malusog at malakas ang katawan.

Ang Go, Grow at Glow foods ay mga pangkat ng mga pagkain na dapat na kainin ng isang lumalaking bata upang siya ay maging malusog at malayo sa anumang sakit. Makatutulong ito upang makakuha ng sapat na lakas para sa mga gawaing dapat isagawa.

1. Go foods

Halimbawa: Tinapay, kanin at kamote

2. Grow foods ng katawan.

Halimbawa: Isda, manok, at gatas

3. Glow foods

Halimbawa: Papaya, saging at sitaw

Ang isang mag-aaral na tulad mo ay kinakailangang kumain sa oras upang mapanatili ang sigla at tibay ng katawan.



## *Tuklasin*

Mahalagang malaman ang mga masusustansiyang pagkain na mabuti para sa ating kalusugan upang maging malakas at masigla ang ating pangangatawan.

May tatlong pangkat ng pagkain na makatutulong upang maging malakas at malusog ang ating pangangatawan. Ang mga ito ay ang sumusunod:

1. Go foods – ito ang mga pagkaing nagbibigay ng lakas at enerhiya para sa ating araw-araw na mga gawain.

Halimbawa: Tinapay, kanin at kamote

2. Grow foods – ito ang mga pagkaing nagpapalaki at nagpapatibay ng katawan.

Halimbawa: Isda, manok, at gatas.

3. Glow foods - ito ang mga pagkaing nagsisilbing pananggalang sa sakit at impeksyon.

Halimbawa: Papaya, Saging at sitaw

May tamang oras din sa pagpili at pagkain ng masusustansiyang pagkain ayon sa pangangailangan ng katawan.

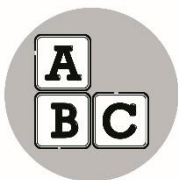
- Umagahan- karaniwang mula ika- 6 hanggang ika- 7 ng umaga. Ang mga pagkaing makapagbibigay ng lakas ang dapat kainin. Gatas, kanin, karne at prutas ay mainam na umagahan.
- Minandal- maaari itong paglaanan ng oras sa umaga tuwing ika- 9 hanggang ika- 10 ng umaga o ika- 3 hanggang ika- 4 ng hapon upang mapanatili ang lakas bago mananghalian o maghapunan. Tinapay, sopas, spaghetti, pancit, saba, at iba pang masusustansiyang pagkain at inumin ang maaaring ibaon o bilhin.
- Tanghalian- karaniwang ika-11 hanggang ika-12 ng umaga. Mula sa paggawa ng mga gawaing pang-umaga kinakailangan na muling punan ang tiyan. Isda, kanin at gulay; karne, kanin at gulay, ang mga pagkaing maaaring pagtambalin.
- Hapunan- karaniwang mula ika- 6 hanggang ika- 7 ng gabi. Maaaring kumain ng pagkain tulad ng pananghalian ngunit dapat sapat lamang ang dami upang magkaroon ang katawan ng sapat na oras upang matunaw ang mga pagkain kinain sa maghapon. Pagkaing madaling tunawin ang dapat kainin tulad ng gulay at isa.



## *Suriin*

**Panuto:** I-tsek (/) ang mga naibibigay ng sumusunod na pagkain. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

|          | Nagbibigay ng lakas/ enerhiya | Sumusuporta sa paglaki | Pananggalang sa sakit at impeksiyon |
|----------|-------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 1. Itlog |                               |                        |                                     |
| 2. Karne |                               |                        |                                     |
| 3. Sitaw |                               |                        |                                     |
| 4. Kanin |                               |                        |                                     |
| 5. Pinya |                               |                        |                                     |



## *Pagyamanin*

**Panuto:** Sumulat ng limang (5) halimbawa ng sumusunod na pangkat ng mga pagkain. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

| Go Foods | Grow Foods | Glow Foods |
|----------|------------|------------|
| 1.       | 1.         | 1.         |
| 2.       | 2.         | 2.         |
| 3.       | 3.         | 3.         |
| 4.       | 4.         | 4.         |
| 5.       | 5.         | 5.         |



## *Isaisip*

Ang \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ foods ay mga pangkat ng mga pagkain na dapat na kainin ng isang lumalaking bata upang siya ay maging malusog at malayo sa anumang sakit. Makatutulong ang mga ito upang makakuha ng sapat na lakas para sa mga gawaing dapat isagawa.



## *Isagawa*

**Panuto:** Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ito ay masustansiyang pagkain at (x) kung hindi. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Saging
2. Softdrinks
3. Doughnut
4. Karne
5. . Ampalaya



## *Tayahin*

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Tukuyin kung saang grupo nabibilang ang mga pagkain. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno o sagutang papel.

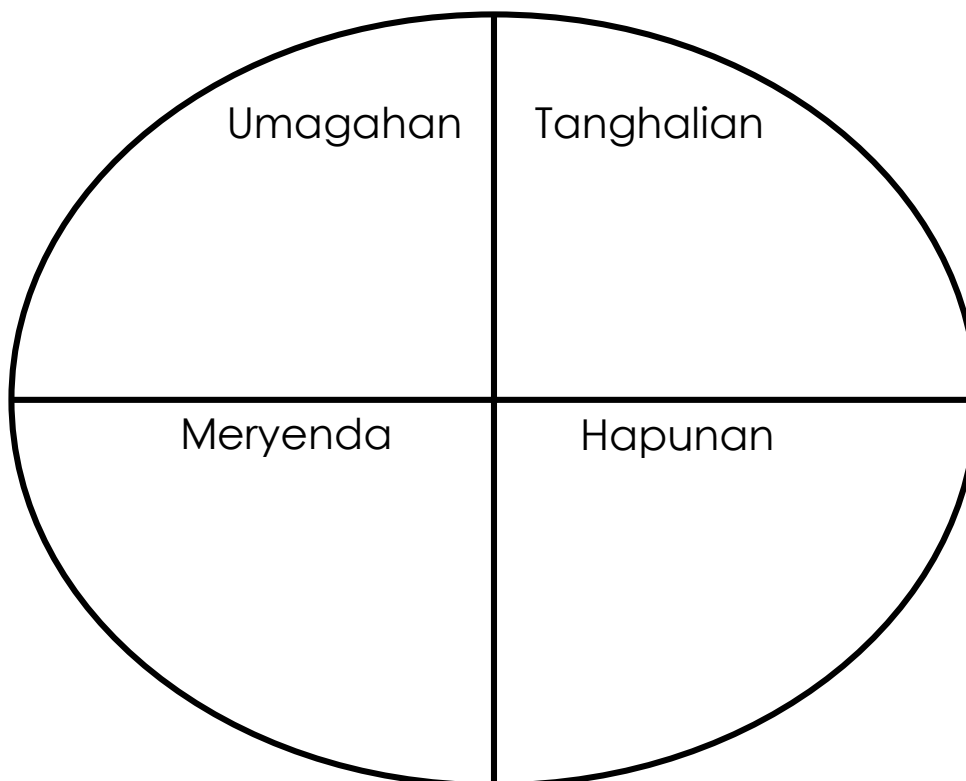
1. Ang tatlong pangkat ng pagkain na dapat kainin ng isang bata ay\_\_\_\_\_
  - A. Go, Grow at Gone foods
  - B. Go, Grow at Glow foods
  - C. Grown, Go, Grow foods
2. Ito ay halimbawa ng Go foods
  - A. Isda
  - B. Sitaw
  - C. Tinapay
3. Halimbawa ng Grow foods
  - A. Gatas
  - B. Kanin
  - C. Talong
4. Nabibilang naman sa Glow foods ang mga ito.
  - A. Kanin
  - B. Gatas
  - C. Papaya



## *Karagdagang Gawain*


**Panuto:** Itala sa loob ng plato ang tamang oras at pagkain ayon sa hinihingi ng bawat hati. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

|  |  |
|--|--|
| 11:00- 12:00 ng tanghali<br>9:00-10:00 ng umaga<br>6:00- 7:00 ng umaga<br>6:00- 7:00 ng gabi | - Gulay, isda, kanin at pinya<br>- Itlog, gatas, kanin at papaya<br>- Sandwich at pineapple juice<br>- Karne, gulay, kanin at saging |
|--|--|





## Susi sa Pagwawasto

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Tayahin</p> <p>1. b<br/>2. c<br/>3. a<br/>4. c</p>  | <p>Isagawa</p> <p>1. /<br/>2. x<br/>3. x<br/>4. /<br/>5. /</p>        | <p>Pagymanin</p> <p>Maraming posibleng sagot ang guro ang magwawasto.</p>   |
| <p>Surin</p> <p>1. Itlog – Sumusporta sa paglaki<br/>2. Karne – Sumusporta sa paglaki<br/>3. Sitaw – Panangalang sa sakit at impeksyon<br/>4. Kanin – Nagbibigay ng lakas at enerhiya<br/>5. Pinya – Panangalang sa sakit at impeksyon</p> | <p>Balikan</p> <p>1. Grow Foods<br/>2. Go Foods<br/>3. Glow Foods</p> | <p>Subukin- maaring iba't iba ang sagot</p>  |



## *Sanggunian*

*Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Kagamitan ng Mag-aaral. Ito'y atin, Alagaan natin!; Tuntunin: dapat sundin!; Sundin para sa bayan natin. pp. 50-68.*

*Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Patnubay ng Guro. Ito'y atin, Alagaan natin!; Tuntunin: dapat sundin!; Sundin para sa bayan natin. pp. 22-29.*

*Marilou R. Enteria, Nutrition Officer II. 2013. National Nutrition Council. Wastong Nutrisyon sa Pamilya. pp 8-18.*

**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)