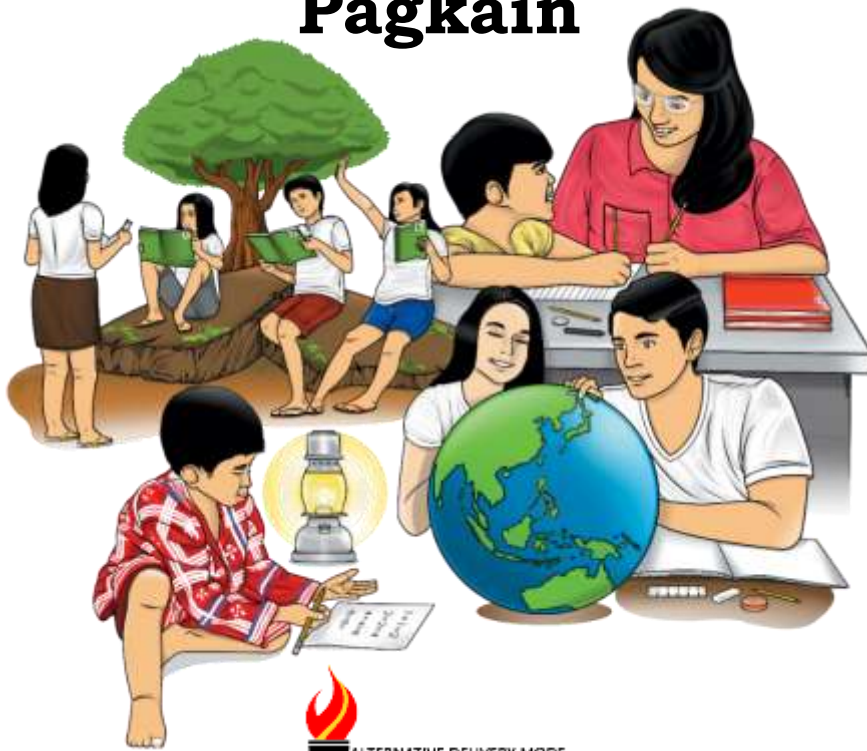


Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 6: Pagpaplano ng Masustansiyang Pagkain



**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang 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. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Elvira G. Dapiton
Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito, Henry T. Jarina
Tagasuri: Annie Vir D. Tariao, Luzviminda A. Ortega
Tagalapat: Junrell R. Lora
Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte
Telefax: 053 832 2997
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 6:
Pagpapalano ng Masustansiyang
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 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 pagkain ay isa sa mga pinakamahalagang kailangan ng tao. Dito nanggagaling ang enerhiya at lakas na kinakailangan ng katawan upang magampanan nang maayos ang pang-araw araw na mga tungkulin.

Kaya, bilang mag-aaral mahalaga ang pagkakaroon ng kaalaman sa pagpapalano at pagluluto ng masustansiyang pagkain para sa pamilya.

Sa modyul na ito, ikaw ay inaasahan na naisasagawa ang pagpapalano at pagluluto ng masustansiyang pagkain (almusal, tanghalian, hapunan) ayon sa badyet ng pamilya.



Subukin

Kilala mo ba ang mga pagkaing ito? Saang pangkat kaya ito nabibilang?

Panuto: Pangkatin ang mga pagkain na makikita sa ibaba ayon sa tatlong pangkat. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

isda	pinya	tinapay
ampalaya	kanin	kalabasa
manok	kangkong	manga
itlog	monggo	kamoteng kahoy
gatas	kamote	asukal

Pangkat Go	Pangkat Grow	Pangkat Glow



Mga Tala para sa Mag-aaral

Iwasto ang iyong sagot batay sa Susi sa Pagwawasto sa Subukin na nasa hulihan ng modyul na ito. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay nakakuha ng iskor mula (50-99%), kinakailangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

Aralin

1

Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain



Balikan

Panuto: Iguhit ang trayanggulo ▲ kung ang mga sumusunod na pagkain ay mainam kainin sa agahan at hugis bilog ● kung hindi. Iguhit ito sa iyong kuwaderno.

_____ 1. daing na may kamatis

_____ 2. kilawin na isda

_____ 3. champorado

_____ 4. ice cream

_____ 5. hinog na papaya

_____ 6. halu-halo

_____ 7. nilagang itlog

_____ 8. bulalo

_____ 9. pritong isda

_____ 10. tinolang manok



Tuklasin

Basahin ang talatang nasa ibaba at bigyang pansin ang mga ginawa ng nanay.

Kinagabihan bago mamalengke ang Nanay, nagbabasa siya ng aklat tungkol sa paghahanda ng pagkain. Nabasa niya ang tungkol sa paggamit ng meal pattern at nagustuhan niya ito. Agad-agad na kumuha siya ng bolpen at papel at nagtala ng mga masustansiyang pagkain ayon sa kaniyang nabasa.

Tinitingnan niya ang kanyang badyet kung paano ito pagkakasyahin. Naglaan siya nang kaunting pera para sa matatamis at maaalat na pagkain. Kinabukasan, pumunta siya nang maaga sa palengke para makapamilya ng sariwa at masustansiyang pagkain.

1. Tungkol saan ang aklat na binabasa ni nanay?
2. Gaano kahalaga ang meal pattern para sa pagplaplano ng pagkain?
3. Ano ang kabutihang naidudulot ng pagkain ng masustansiyang pagkain?



Suriin

Mahalagang malaman mo ang araling ito para makatulong sa pagpapalano ng pagkain para sa pamilya. Ang pagpili ng mga masustansiyang pagkain na ihahain sa pamilya araw-araw ay isang gampanin na dapat matutunan.

Paano ang pagpapalano ng pagkain para sa pamilya?

Ang pagpapalano ng pagkain sa pamilya ay isang kasanayang dapat pag-aralan. Maraming salik ang dapat isaalang-alang tulad ng bilang ng mga taong kakain, kalusugan o pangangailangan ng katawan, edad o gulang, badyet para sa pagkain at oras sa paghahanda. Magiging matagumpay ang pagpapalano kung isaisip rin ang mga sumusunod na salik.

Mga Salik sa Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain Para sa Pamilya

1. Alamin ang uri ng sustansiya na kailangan ng ating katawan. Gaya ng *fats, Carbohydrates, Protein, Vitamins and Minerals*. Ito ay mga mahahalagang sustansiya na kinakailangan ng ating katawan.
2. Isaalang-alang ang Tatlong Pangkat ng Pagkain:

Go Foods – ito ay mga pagkaing nagbibigay ng enerhiya sa katawan tulad ng fats at carbohydrates. Halimbawa nito ay kanin, mga pagkaing may starch at mga bungang-ugat.

Grow Foods – ito ay mga pagkaing mayaman sa protina at tumutulong ito sa paglaki at pag-unlad ng mga buto at kalamnan. Halimbawa nito ay gatas, karne, isda at itlog.

Glow Foods – ito ay mga pagkaing pananggalang sa sakit at impeksyon tulad ng prutas at gulay. Vitamins at Minerals ang sustansiya na dulot nito.

Kung nais ng pamilya na manatiling malakas at malusog, kailangang kumain ng mag-anak ng mga pagkaing nasa tatlong pangkat. Dapat gamitin din itong gabay sa pagbabalak at paghahanda ng pagkain para sa mag-anak.

3. Talaan ng Putahe (*Menu Pattern*) - dito makikita ang mga pagkain na dapat ihanda. Sa agahan, unang isusulat ang prutas bago ang pagkaing mayaman sa protina kasunod ang kanin at inumin. Sa pananghalian at hapunan ay nauuna ang pagkaing may sabaw, kasunod ang pagkaing mayaman sa protina, gulay, kanin, at prutas. Magagamit ito para sa paghahanda ng mga kagamitan sa pagluluto, tinitingnan kung napapanahon ba ang sangkap na kailangan sa pagluluto.
4. Pagsunod sa resipe - mahalaga ito upang masunod ang paraan sa pagluluto at tamang dami ng sangkap upang makuha ang inaasahang templa.
5. Kailangang tatlong beses maghanda ng pagkain:

Agahan- Ito ang pagkain na unang inihain sa loob ng isang araw at hindi dapat ipagpaliban dahil sa mahabang oras na walang laman ang tiyan sa buong magdamag. Ihahain ito mula 5:00 hanggang 9:00 ng umaga. Tingnan ng maigi ang mga sustansiya na kailangan ng katawan ay taglay sa ihahanda na pagkain para sa agahan.

Tanghalian- sa paghahanda ng tanghalian tingnan kung ang mga pagkain ay nabibilang sa tatlong pangkat ng pagkain: Go, Grow at Glow upang makuha ang tamang sustansiya na kailangan ng katawan. Inihain ang tanhalian mula 11:00 hanggang 1:00 ng hapon. Bahagi ng tanghalian ang sabaw, kanin, ulam, na sagana sa protina, gulay at himagas.

Hapunan- Inihain mula 5:30 ng hapon hanggang 10:00ng gabi. Katulad din ng tanghalian ang pattern na ginagamit sa hapunan.

Tingnan ang halimbawa ng *Menu o Meal Pattern* sa isang araw.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
	prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumuin	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas



Pagyamanin

May natutunan ka ba? Tingnan natin sa pamamagitan ng pagsagot sa sumusunod na gawain.



Gawain 1:

Basahin at suriin ang mga mahalagang salita sa ibaba. Gamitin ang diksyonaryo sa pagkuha ng kahulugan. Isulat ito sa kuwaderno.

Panuto: Punan ng tamang titik ang nasa bilang 1-5 upang mabuo ang mahahalagang salita na tinutukoy nito. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.

1. **b _ d _ et** - Nakalaang pera para sa paghahanda ng pagkain.
2. **t _ ngh _ lian** - Inihahain mula 11:00 ng umaga hanggang 1:00 ng hapon
3. **_ ga _ an** - Pinakamahalagang pagkain sa buong araw.
4. **p _ oti _ a** - Sustansiyang taglay sa mga pagkain na nasa Pangkat Grow.
5. **r e _ ip _** - Talaan ng mga sangkap at paraan sa pagluluto.

Gawain 2

Panuto: Basahin at suriin ang mga kaisipan sa ibaba. Iguhit sa kuwaderno ang hugis puso  kung wasto ang kaisipan at hugis araw  kung hindi. Isulat ang iyong sagot kuwaderno.

- _____ a. Iba-iba ang pangangailangan sa pagkain ng bawat miyembro ng mag-anak ayon sa gulang, kalusugan, kasarian, at uri ng gawaing ginagampanan.
- _____ b. Kailangan ng mag-anak ang malaking badyet para sa pagkain upang matugunan ang kanilang pangangailangan.
- _____ c. Ang agahan ay mahalaga bago magsimula sa maghaponing paggawa.
- _____ d. Ang huwaran ng pagkain o meal pattern ay nagsasaad ng mga uri ng pagkaing dapat ihain sa agahan, tanghalian at hapunan.
- _____ e. Dapat higit na marami ang kinakain sa hapunan kaysa tanghalian.

Gawain 3: Suriin ang menu sa ibaba.

Panuto: Tiyaking tama ang pagkapangkat-pangkat sa mga pagkain para sa araw ng Lunes at ilagay ang mga ito sa tamang talaan. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. pinya | c. ginataang monggo |
| pritong Itlog /daing | pritong isda |
| ginisang kanin | kanin |
| tsokolate | saging |
| | inumun |
| b. spaghetti | d. nilagang baka |
| tinapay | adobong kangkong |
| kanin | kanin |
| | pakwan |
| | inumun |

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan

Magaling! May natutunan ka ba sa mga gawain? Kung ganun, susukatin natin ang iyong nalalaman sa pamamagitan ng pagsagot sa susunod na gawain.



Isaisip

Basahing mabuti ang talatang nasa ibaba. Punan ang patlang ng tamang sagot upang mabuo ang kaisipan ng talata.

Magiging matagumpay ang pagpapalano sa paghahanda ng pagkain sa agahan, pananghalian o hapunan kung ibabatay ito sa _____ng pagkain. Dito mo makikita kung kompleto ba ang sustansiya na makukuha mo sa mga pagkain na inihanda at ang mga uri ng pagkain sa bawat pangkat. Dapat, kompleto sa bawat kainan, may mga pagkain na nasa pangkat Go, Grow at Glow.

Ang _____ naman, ay isa ring batayan na mahalaga sa isang nagpaplanong maghanda ng pagkain para sa pamilya, dahil dito makikita ang sustansiya at ang dami ng pagkaing kinakailangan ng katawan. Makikita natin dito na kunting bahagi lang ang matatamis na pagkain kaysa mga pagkain mayaman sa protina.

Isaisip din natin ang paggamit ng _____ sa pagpapalano ng menu ay para maiwasan ang pag-uulit ng mga putahing inihanda at upang malaman kung anong mga sangkap ang maaaring bilhin, kung ito ay napapanahon ba o hindi. Dahil kung napapanahon ang mga sangkap na maaring gamitin ito ay may mataas na uri, sariwa at nakatitipid ng _____.

Maging matagumpay ang kasanayan sa pagpapalano sa paghahanda ng pagkain kung isaalang-alang rin ang sumusunod: dami o bilang ng taong kakain, gulang, _____ sa paghahanda, badyet at pangangailangan ng taong paghahandaan.



Isagawa

Panuto: Batay sa mga halimbawa ng mga gawain sa paggawa ng talaan ng mga putahi. Gumawa ng “meal plan o meal pattern” ayon sa gusto mo sa araw ng Sabado. Tingnan ang gabay na nasa unang bahagi ng kahon. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Biyernes	Prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumun	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas
Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Sabado			

Tala para sa Guro: Ang bahaging ito ay kusang iwawasto ng guro sa pamamagitan ng rubrics sa ibaba.

Rubrics sa Paggawa ng Meal Plan/Talaan ng Putahi

PUNTOS		
3	2	1
A. Ang talaan ng putahi o meal plan ay tama lahat ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.	Ang talaan ng putahi o meal plan ay may 1-3 mali ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.	Ang talaan ng putahi o meal plan ay may 4-5 mali ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.
B. Ang pagkaing inihanda ay lahat masustansiya.	Ang pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi masustansiya.	Ang pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi masustansiya.
C. Ang lahat ng pagkaing inihanda ay napapanahon at sariwa.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi napapanahon at sariwa.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi napapanahon at sariwa.
D. Ang lahat ng pagkaing inihanda ay naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.

Tala para sa Mag-aaral:

Kung nakakuha kayo ng 6 anim -10 sampung puntos maaaring sagutin ang tayahin.

Kung nakakuha kayo ng 5 puntos pababa. Muling balikan kung paano ang paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern.



Tayahin

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

1. Ito ay sustansiyang tumutulong sa pagpapatubo at pagpapalaki ng mga buto at kalamnan.
 - a. taba
 - b. bitamina C
 - c. protina
 - d. madadahong gulay
2. Aling sustansiya ang makukuha sa mga pagkaing tulad ng kanin, tinapay, mais, patatas, at ubi na nagbibigay init ng katawan.
 - a. taba at langis
 - b. carbohydrate
 - c. bitamina
 - d. mineral
3. Anong uri ng sustansiya ang makukuha sa mga prutas at gulay tulad ng suha, kanyas, bayabas, guyabano, malunggay at kangkong na nabibilang sa pangkat *glow* na may taglay na sustansiyang pananggalang sa sakit at impeksyon.
 - a. protina
 - b. bitamina A
 - c. bitamina C
 - d. mineral
4. Sa pagpapalano at paghahanda ng pagkain, dapat isaalang-alang ang mga sumusunod na salik maliban sa isa, alin dito?
 - a. kasarian
 - b. gulang
 - c. oras sa paghahanda
 - d. ugali
5. Alin dito ang inihain mula 5:30 ng hapon hanggang 10:00 ng gabi?
 - a. agahan
 - b. hapunan
 - c. tanghalian
 - d. meryenda

6. Paano bilhin ang mga prutas at gulay na may mataas na kalidad at may mataas na uri?
 - a. napapanahon
 - b. laki
 - c. dami
 - d. presyo

7. Alin dito ang sinusunod upang matiyak ang dami at wasto ang sangkap na gagamitin sa pagluluto ng pagkain.
 - a. talaan ng paninda
 - b. resipe
 - c. meal plan
 - d. talaan ng putahe

8. Sa paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern, ano ang unang isinulat para sa agahan?
 - a. prutas
 - b. inumin
 - c. kanin
 - d. pagkaing mayaman sa protina

9. Sa anong pangkat ng pagkain nabibilang ang mga gulay at prutas?
 - a. Go
 - b. Glow
 - c. Grow
 - d. Fats

10. Alin dito ang hindi puwedeng ipagpaliban dahil sa mahabang oras na walang pagkain sa loob ng tiyan.
 - a. tanghalian
 - b. meryenda
 - c. hapunan
 - d. agahan



Karagdagang Gawain

Panuto: Gumawa ng Talaan ng Putahe o Menu Pattern para sa isang lingo. Gawing basehan ang mga natutunan sa aralin.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Lunes			
Martes			
Miyerkoles			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			
Linggo			



Susi sa Pagwawasto

Subukin

Pangkat Go	Pangkat Grow	Pangkat Glow
Kanin	isda	ampalaya
Kamote	manok	pinya
Tinapay	itlog	kangkong
kamoteng kahoy	gatas	kalabasa
asukal	monggo	mangga

Tayahin

1. c
2. b
3. c
4. d
5. b
6. a
7. b
8. a
9. b
10. d

Pagymananin

- Gawain 1
- a. badyet
 - b. tanghalian
 - c. agahan
 - d. protina
 - e. resipe
- Gawain 2
- a.
 - b.
- Gawain 3
- a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.

Isaisip

Araw	Lunes	Aghahan	Tanghalian	Hapunan
pinya pritong itlog/daing ginisang kanin	pinya pritong itlog/daing ginisang kanin	tsokolate	Saging	inumin
oras	meal pattern	badyet	oras	oras

Balikan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tuklasin

Malayang
makapagbigay ng
sagot ang mag-
aara!

Sanggunian

K to 12 Curriculum Guide 2016 – EPP5-HE? (kulang ang code)

Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan p.4-7,

MISOSA V:

Pangkalinisan at Pangkalusugan sa Pagdadalaga at Pagbibinata

T. G. in EPP 5

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.100-111

Masiglang Pamumuhay Para sa Kinabukasan 5

Masayang Paggawa Maunlad na Pamumuhay 5

Patnubay ng Guro sa EPP 4

For inquiries or feedback, please write or call:

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