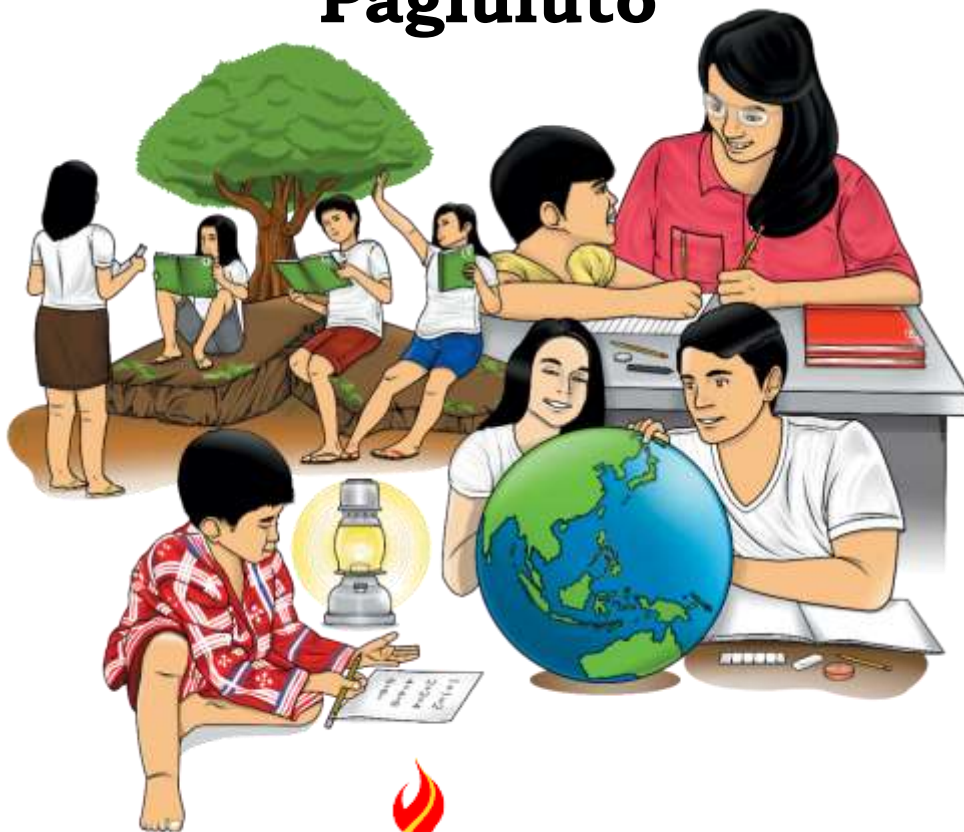


Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto



**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto
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: Kris Jasmin L. Doria

Editor: Teodora R. Santos, Christian Vincent M. Sala, Gina J. Galvez

Tagasuri: Imelda A. Amodia, Gary B. Mosquito

Tagalapat: Julio A. Cañega, 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 7:
Pagpili ng mga Sangkap sa
Pagluluto**

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 pagkaing pinagplanuhan at pinaghandaang mabuti ay magdudulot ng mga sustansyang kailangan ng katawan sa bawat kasapi ng mag-anak. Masustansya, mura, sariwa, masarap, sapat at angkop na pagkain ang dapat ihanda sa iba't ibang okasyon. Ang matalinong mamimili ay isinasaisip ng mabuti ang mga hakbang na isinasagawa bago mamili. Sa modyul na ito malalaman at maipapakita ang mga salik na dapat isaalang-alang sa pamimili ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto.

Pagkatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahang:

Naipakikita ang husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap



Subukin

Panuto: Isulat ang (✓) kung ang larawan ng produkto ay nagpapakita ng katangian na dapat bilhin ng matalinong mamimili at (✗) naman kung hindi.

1.



5.



8.



2.



6.



9.



3.



7.



10.



4.



Aralin

1

Pamamalengke ng mga Sangkap sa Pagluluto

Mahalaga ang pagkakaroon ng kaalaman sa matalinong pamamalengke upang makapili ng mas mataas na uri ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto at upang makatipid sa oras, lakas, at pera. Sa araling ito, ang mga bata ay inaasahang matututunan ang pamamalengke ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto. Sa gayun, maisasaalang-alang ang mura, sariwa, at masustansiyang mga sangkap.



Balikan

Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Hanapin ang mga sangkap na ginagamit sa pagluluto ng sinigang na baboy o baka. Isulat ang pangalan ng mga ito sa iyong kwaderno.



1. _____

5. _____

9. _____

2. _____

6. _____

10. _____

3. _____

7. _____

4. _____

8. _____



Tuklasin

Tingnan ang mga larawan na makikita sa ibaba. Sa anong lugar kadalasan makikita ang mga ito? Naranasan mo na bang pumunta sa mga ganitong lugar? Basahin ang kwento sa ibaba tungkol sa karanasan ng mag-ina sa pamimili.



Isang Araw sa Palengke

Tuwing araw ng sabado, nasasabik si Sonya na gumising nang maaga dahil araw ito ng pamamalengke ng kanyang nanay Maria. Ito ang araw na sasama siya sa kanyang ina para bumili ng mga sangkap sa palengke. Napansin niya na ang unang ginawa ni nanay Maria ay ang paghahanda ng listahan na dapat bilhin. Habang siya'y naglilista isinasaalang-alang niya ang mga sangkap na nakikita sa kanilang paligid tulad ng tanglad o *lemon grass*, dahon ng sibuyas, kamatis, luya, talbos ng kamote, malunggay at iba pa upang makatipid sa badyet.

Naghanda na sina nanay Maria at Sonya para magtungo na sa palengke. Kaya kinuha na ni Sonya ang basket na lalagyan ng kanilang pinamili. Dahil maaga silang umalis ay maaga rin silang nakarating sa palengke. Una nilang pinuntahan ang tindahan ng itlog. Piniling bilhin ni nanay Maria ang magaspang na itlog at mabigat ang laki dahil ang isa sa kanyang mga anak ay mahilig kumain ng itlog tuwing almusal.

Pagkatapos ay pumunta naman sila sa puwesto ng mga karne upang bumili ng karne ng manok. Maingat ang pagpili ni nanay Maria upang matiyak na sariwa

ang kanyang biniling karne ng manok. Mahilig kumain ng gulay si Sonya kaya tuwang-tuwa siya ng malaman na ang susunod nilang pupuntahan ay ang pamilihan ng gulay. Minabuting pinili ni nanay Maria ang gulay na may matinkad na kulay at walang pasa-pasa. Sunod na binili ni nanay ay ang mga pagkaing araw-araw na konsumo ng mag-anak tulad ng bigas, asin, asukal at iba pa. Bumili siya nang maramihan upang makatipid.

Pagkatapos nilang mamili ng lahat ng kanilang kailangan ay dumaan muna sina Sonya sa plaza. Malaki ang natipid ni nanay Maria sa kanilang pamamalengke dahil hindi siya nahiyang tumawad sa tindahan na kanyang pinagbibilhan. Pagkatapos nilang mamasyal ay masayang umuwi sa bahay ang mag ina.

Sagutin:

1. Ano ang inihahanda ni Nanay Maria bago siya pumunta sa palengke para mamili?

2. Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa bakuran ng bahay nila Sonya na hindi na isinama sa listahan ng mga bibilhin sa palengke?

3. Ano ang mga palatandaan ng sariwang gulay na hinahanap ni Nanay Maria sa palengke?

4. Ano ang ginawa ni Nanay Maria upang siya ay makatipid sa kanyang badyet sa pamamalengke?

5. Ano-ano ang mga sangkap na pinamili nila Nanay Maria at Sonya para sa kanilang pang araw-araw na pangangailangan?



Suriin

Pamimili ng Iba't ibang Pagkain

Malaki ang naitutulong ng kasanayan sa pamimili upang makatipid ng oras, pera, at lakas. Dapat alamin ang iba't ibang bahagi ng palengke upang hindi masayang ang oras sa paglilibot at paghanap ng lugar na pagbibilhan ng mga kailangan. Mas mabuting mamalengke ng maagang-maaga sapagkat kaunti pa lamang ang tao at higit na sariwa at maraming mapagpipiliang mga paninda.

Mga Dapat Tandaan Kapag Namamalengke

1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
2. Magdala ng basket.
3. Mamamalengke ng maagang-maaga.
4. Bumili ng pagkaing napapanahon.
5. Tingnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
6. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw ginagamit tulad ng bigas, asin, atbp.
7. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
8. Tiyaking tama ang ibinayad at bilanging mabuti ang sukli.
9. Mahalagang malaman ang mga katangiang dapat hanapin sa anumang pagkaing bibilhin upang matiyak na ito ay sariwa at masustansiya.
10. Sabihin ang halaga ng ibinabayad, lalo na kung malaki ito. Bilangin ang sukli sa harap ng nag-abot.

Mga Katangian ng Sariwang Pagkain

Karne ng Baboy



- Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito sa pamahalaan.
- Walang di-kanais-nais na amoy.
- Malambot kapag hinawakan ngunit bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.

Karne ng Baka



- Mamula- mula ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito ng pamahalaan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

Karne ng Manok



- Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
- Walang maliliit na balahibong nakikita at tanggal na ang laman- loob, mga paa, at ulo.
- Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso.
- Malambot at nababaluktot ang buto sa pitso
- Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga.

Isda



- Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata.
- Mapupula ang hasang.
- Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
- Matatag ang laman at di-humihiwalay sa tinik; bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.
- Walang di-kanais-nais na amoy.

Itlog



- Magaspang ang balat.
- Malinaw at naaaninag ang pula kapag itinapat sa liwanag.
- Mabigat para sa kanyang laki.

Bigas



- Buu-buo ang mga butil.
- Walang mga bato, palay, at kulisap na gumagapang.
- Tuyo, mabigat, at malinis kung hahawakan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

Gulay at Prutas

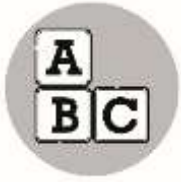


- Walang mga pasa o bahaging malambot.
- Matingkad ang kulay.
- Malago at hindi lanta o nangungulubot ang mga dulo ng madahong gulay.
- Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat.
- Makintab ang balat at pantay ang pagkahinog ng mga prutas.

Bungang Butil



- Pare-pareho ang laki ng bawat butil.
- Walang mga butas o mga kulisap na gumagapang.
- Hindi nangingitim o nangungulubot.
- Maayos ang pagkakatuyo at hindi mamasa-masa



Pagyamanin

Gawain 1

Basahing muli ang kwentong pinamagatang “Isang Araw sa Palengke”. Kilalanin ang mga mahahalagang kasanayang dapat tandaan sa pamamalengke na ginawa ng mag-ina. Kung tapos ka na ay mayroon akong pagsubok na ipapagawa sa iyo. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Isulat sa kwaderno ang masayang mukha (☺) kung ang pangungusap ay nagsasaad ng kahuyasan sa pamamalengke at malungkot na mukha naman (☹) kung hindi.

1. Pinipili ang sariwang sangkap sa pagluluto.
2. Bumibili ng mamahaling sangkap.
3. Naghanda ng listahan bago mamalengke.
4. Hinahanap ang imported na sangkap.
5. Naghanda ng basket na lalagyan ng pinamili.

Gawain 2

Naaalala mo pa ba ang mga dapat gawin sa pamamalengke at ang wastong pamimili ng sariwang sangkap?

Batay sa iyong karanasan, paano mo ikukumpara ang mga sangkap sa pagluluto ng pagkain na sariwa at hindi sariwa ayon sa panlabas na anyo at amoy?

Nagawa mo na ba? Magaling! Ngayon ay sagutan mo ang Pagtatasa 2 na nasa ibaba.

Pagtatasa 2

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang kaisipan ay nagpapahayag ng katotohanan at **Mali** naman kung hindi.

1. Piliin ang karne ng baboy na may di kanais-nais na amoy sapagkat ito ay mura.
2. Kapag bumili ng prutas siguraduhing walang pasa o malambot na parte ito.
3. Mahalagang suriing mabuti ang piniling sangkap sa pagluluto bago bilhin.
4. Hayaang ang mga pasa-pasang makikita sa binili na karne ng manok.
5. Pumili ng isdang may malinaw na mga mata, makintab ang kaliskis at dikit sa laman.

Gawain 3

Ayon sa iyong karanasan, anong iba-ibang klaseng mga pagkain ang nabili ng inyong nanay tulad ng mga gulay, karne at iba pa?

Muling basahin ang ginawa, mayroon ka pa bang mairadagdag na mga katangian ng mga pagkain na palatandaang ito ay sariwa pa?

Pagtatasa 3

Kung ikaw ay inutusang bilhin ang mga sumusunod na produkto, ano-ano ang mga dapat na katangian ng mga ito kung ikaw ay nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

1. itlog _____
2. manok _____
3. gulay at prutas _____
4. karne ng baboy _____
5. bungang butyl _____



Isaisip

Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamamalengke? Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamimili ng sariwang pagkain? Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa paligid? Paano ito nakakatulong sa badyet ng pamilya?



Isagawa

Naranasan mo bang sumama sa iyong ina sa pamamalengke ng mga sangkap sa pagluluto katulad ni Sonya sa kwento? Kung hindi pa, subukan mong samahan ang iyong ina sa pamamalengke para na rin sa iyong pansariling pangangailangan pagdating ng panahon. Kopyahin ang *checklist* na makikita sa ibaba sa iyong kwaderno at sagutan ito.

Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Lagyan ng (✓) ang kahon sa gilid kung ito ay naisagawa mo bago namalengke at habang namamalengke. Isulat ang (X) kung hindi.

	Bago Namalengke
	1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
	2. Isaalang-alang ang mga sangkap na nasa paligid para hindi bibili
	3. Namalengke ng maagang-maaga.
	4. May dalang basket o mga recyclable na mga lalagyan
	Habang Namamalengke
	5. Tiyak na tama ang ibinayad at binilang nang mabuti ang sukli.
	6. Tiningnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
	2. Tinatandaan ang mga katangian ng mga sangkap/pagkain na dapat bibilhin
	3. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang- mapula o nangingitim, at maputi ang taba ng karne ng biniling baboy.
	4. May tatak na nagpapatunay na lehitimong nasuri ng pamahalaan ang nabiling karne.
	5. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat ng nabiling karne ng manok.
	6. Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata ng nabiling isda.
	7. Mapupula ang hasang at kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis ng nabiling isda.
	8. Magaspang ang balat, malinaw at naaaninag ang pula kapag itinapat sa liwanag ang nabiling itlog.
	9. Tuyo, mabigat, malinis kung hahawakan at walang di kanai-nais na amoy ang nabiling bigas.
	10. Walang mga pasa o bahaging malambot at matitingkad ang kulay ng nabiling gulay at prutas.
	11. Hindi nahiyang tumawad sa presyo ng sangkap na binili.
	12. Bumili ng pagkaing napapanahon.
	Pagkatapos Mamalengke
	13. Naisaayos ang mga nabiling mga sangkap/ pagkain ayon sa uri sa tamang lalagyan
	14. Natiyak na hindi naubos ang badyet sa pamamalengke
<p>Isulat sa ibaba ang pangalan at lagda ng iyong ina bilang patunay na naigawa ang Gawain.</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Pangalan at Lagda</p>	



Tayahin

Panuto: Basahin at unawain ang mga sumusunod na sitwasyon. Piliin ang titik na nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap.

1. Ang mga sumusunod ay ang mga katangian ng sariwang isda, **maliban sa isa.**
 - a. Mapupula ang hasang.
 - b. Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
 - c. May di-kanais-nais na amoy.
 - d. Matatag ang laman at bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
2. Si Ana ay inutusan ng kanyang ina na bumili ng karneng baboy sa palengke. Aling katangian ng sariwang baboy ang dapat niyang bilhin?
 - a. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
 - b. May di kanais nais na amoy.
 - c. Mayroong pasa ang karne.
 - d. Malambot ngunit di bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
3. Alin ang kulay ng laman ng sariwang karne ng baboy?
 - a. dilaw
 - b. mala-rosas
 - c. itim
 - d. berde
4. Alin ang naglalarawan ng kulay ng sariwang gulay at prutas?
 - a. maitim
 - b. malabo
 - c. matinkad
 - d. wala
5. Alin ang wastong katangian mayroon ang sariwang karne ng manok?
 - a. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
 - b. Malambot at may di kanais-nais na amoy.
 - c. Matigas ang laman.
 - d. May maliliit na balahibong nakikita.
6. Alin ang dapat gawin upang walang makalimutang sangkap o mahalagang bagay kapag namamalengke?
 - a. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
 - b. Hayaan nalang na may makalimutan.
 - c. Ipakabisado sa kasama ang mga dapat bilhin.
 - d. Hindi na mamamalengke.

7. Alin ang iyong gagawin upang maiwasan ang siksikan ng mga tao sa pamilihan habang namimili ng preskong produkto?
 - a. Mamalengke ng gabi.
 - b. Mamalengke nang maagang-maaga.
 - c. Hayaan ang kapitbahay ang mamalengke para sa yo.
 - d. Huwag mamalengke kailan man.

8. Aling bagay ang dapat dalhin kapag mamamalengke kung saan dito ilalagay ang lahat ng iyong binili upang maiwasan ang pagkahulog nito?
 - a. payong
 - b. notebook
 - c. hand bag
 - d. basket

9. Inutusan ka ng iyong ina na bumili ng bungang butil, alin sa mga sumusunod na katangian ang iyong bibilhin?
 - a. May kulisap na gumagapang.
 - b. May makikitang butas-butas.
 - c. Pare-pareho ang laki ng bawat butil.
 - d. Medyo mamasa-masa kung hawakan.

10. Ang mga sumusunod ay mga dapat tandaan upang ikaw ay makakatipid sa pamamalengke, MALIBAN sa isa.
 - a. Bumili ng pagkaing napapanahon.
 - b. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
 - c. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw na ginagamit tulad ng bigas, asin, at iba pa.
 - d. Bumili ng mga bagay na hindi naman kailangan.



Karagdagang Gawain

Para sa iyong karagdagang gawain, gumawa ka ng listahan o talaan ng mga pagkaing bibilhin ng iyong nanay para sa pangangailangan ninyo sa loob ng isang linggo. Alamin kung magkano ang badyet at ang gastos at kung tama ba ang napiling mga sangkap sa dapat na lulutuin. Isulat ang iyong nagawang listahan sa kwaderno.



Susi sa Pagwawasto

<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> sampalok kangkong kamatis sili okra karneng baboy labanos sibuyas sitaw gabi <p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> C 6. A A 7. B B 8. D C 9. C A 10. D 	<p>Subukin</p> <table> <tr><td>1. /</td><td>6. x</td></tr> <tr><td>2. /</td><td>7. /</td></tr> <tr><td>3. X</td><td>8. x</td></tr> <tr><td>4. /</td><td>9. /</td></tr> <tr><td>5. /</td><td>10. /</td></tr> </table>	1. /	6. x	2. /	7. /	3. X	8. x	4. /	9. /	5. /	10. /	<p>Pagymamin</p> <p>A.</p> <ol style="list-style-type: none"> ☉ ☉ ☉ ☉ ☉ <p>B.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mali tama Tama Mali Tama
1. /	6. x											
2. /	7. /											
3. X	8. x											
4. /	9. /											
5. /	10. /											
<p>Pagymamin C</p> <ol style="list-style-type: none"> Ilog- Magaspang ang balat. Malnaw at naaaninag ang pula kapag itinatap sa Iwanag. Mabitag para sa kanyang laki. Lumuhubog kapag inilagay sa palanggananang may tubig. Manok - Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba. Malambot, makinis, at walang pasa-pasa ang balat. Walang malilit na balahibong nakikita at tanggal na ang laman-loob, mga paa, at ulo. Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso. Malambot at nababaliktot ang buto sa pitso. Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga. Prutas at Gulay - Walang mga pasa o bahaging malambot. Matingskad ang kulay. Malago at hindi lanta o nangunguhbot ang mga dulo ng madahong gulay. Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat. Makintab ang balat at pantay ang pagkahinog ng mga prutas. Karne ng baboy- Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba May tatak na nagpapatunay na nasuti ito sa pamahalaan. Walang di-kanais-nais na amoy. Malambot kapag hinawakan ngunit bumalik sa dating anyo kapag pinisil 												

Sanggunian

Teachers Guide in EPP 5 HE – Oi –27-28, page 94-95

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.158-172

<https://www.slideshare.net/GracilaDandoy/pamimili-ng-ibat-ibang-pagkain>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_fish_in_market_\(27002392530\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_fish_in_market_(27002392530).jpg)

<https://depositphotos.com/173664050/stock-photo-raw-pork-meat-isolated-on.html>

<https://www.peakpx.com/628011/eggs-oval-breakfast-white-basket-egg-white-color>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/43910257140/in/photostream/>

<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-jyqvqk>

<https://www.flickr.com/photos/katerha/5363478928>

<https://www.wattagnet.com/articles/27271-uk-market-opens-up-to-omega-3-chicken>

<https://www.wallpaperflare.com/bunch-of-potatoes-rotting-food-decay-old-rotting-potatoes-wallpaper-wvcky>

<https://www.wallpaperflare.com/white-rice-grains-food-eat-staple-food-grainy-cook-close-wallpaper-aqzgu>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Beans_Phographed_by_Trisorn_Triboon_01.jpg

<https://pixabay.com/photos/pork-meat-barbecues-pig-1122171/>

<https://www.needpix.com/photo/736354/meat-beef-steak-raw-tasty-food-grill-delicious-eat>

<https://delefresh.com/farm/processed-boiler-whole-chicken-orobo-3kg/>

<https://pxhere.com/en/photo/639290>

<https://pxhere.com/en/photo/852016>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/45909507155>

<https://www.flickr.com/photos/97513256@N06/9041948559>

<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-qgqgp>

<https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-fyutv>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_Sea_Foods.jpg

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