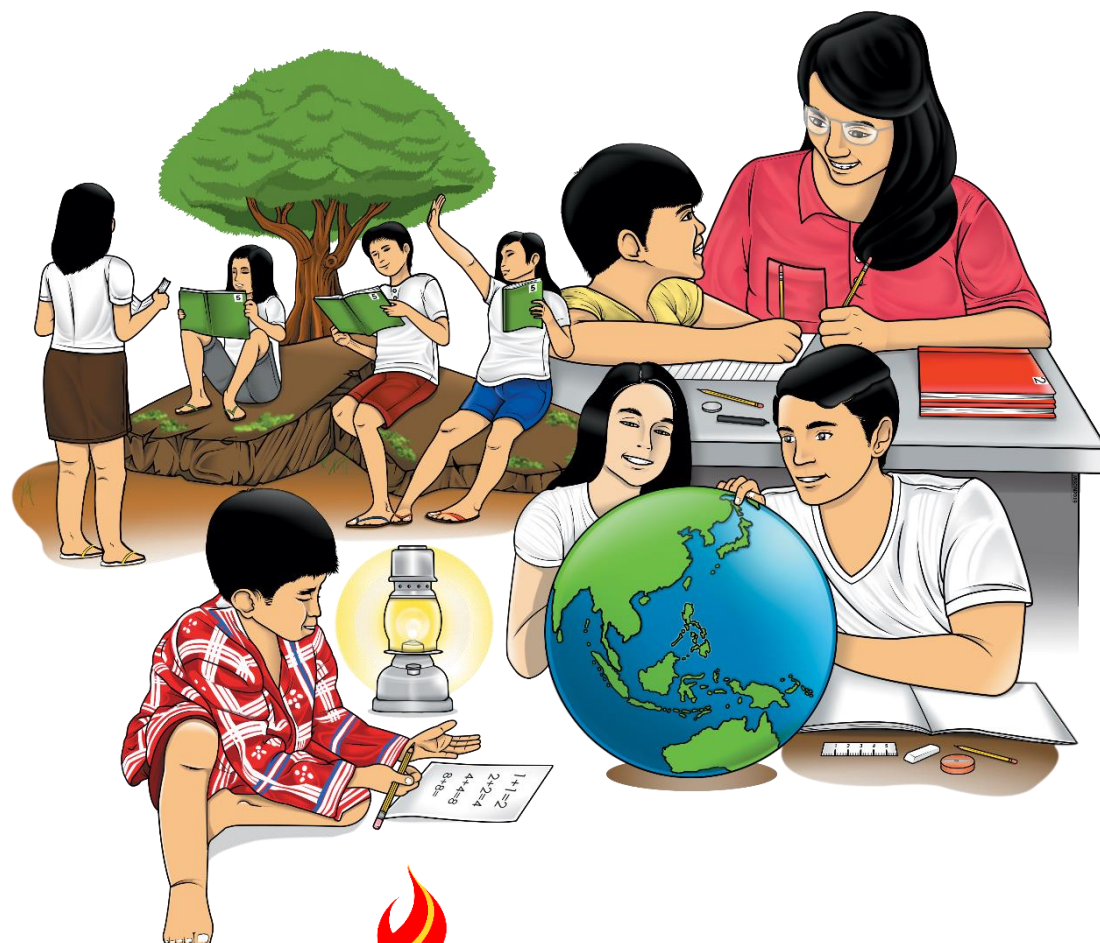


# Health

## Unang Markahan – Modyul 5: Maintain Healthy Lifestyle



**Health – Ikatlong Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 5: Maintain Healthy Lifestyle  
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:** Benito B. Lumanao, Jr.

**Editor:** Pedro C. Tiongson, Jr.

**Tagasuri:** Marivic O. Arro, Ame Grace I. Pamongcales, Marciano G. Canillas

Bryan Ephraem E. Miguel, Ruby Ponteres, Eusebia Y. Salvacion, Cee Jae Q. Darunday

**Tagaguhit:** Laurel K. Roa

**Tagalapat:** Angelica M. Mendoza

**Tagapamahala:** Allan G. Farnazo

Reynaldo M. Guillena

Mary Jeanne B. Aldeguer

Alma C. Cifra

Analiza C. Almazan

Aris B. Juanillo

Ma. Cielo D. Estrada

Fortunato B. Sagayno

Jeselyn B. dela Cuesta

Elsie E. Gagabe

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

**Department of Education – Region XI**

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph \* lrms.regionxi@deped.gov.ph

# Health

Unang Markahan – Modyul 5:  
Maintain Healthy Lifestyle

## 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*

Magandang araw sa iyo! Hinahangad kong marami kang matututuhan sa modyul na ito.

Bakit mahalaga ang pagkain nang wasto?

- Ang pagkain nang wasto ay pundasyon ng malusog na pangangatawan.
- Ang hindi tamang pagkain ay magpapahina sa iyong **immune system**.
- Ang nutrisyon ang pinanggagalingan ng lakas ng katawan.

Sa modyul na ito, malalaman mo ang mga tamang gawi sa pagkaroon ng healthy life style at ang epekto nito sa iyong kalusugan (**H3N-Ij-19**).



## *Subukin*

Bago pag-aralan ang modyul, gawin muna ang sumusunod na pagsasanay upang malaman kung ano ang alam mo tungkol sa paksa.

Basahin ang sumusunod na pangungusap at isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

1. Alin sa mga sumusunod ang wastong paraan upang magkaroon ng malusog na pamumuhay?
  - a. pananatiling malapit sa naninigarilyo
  - b. panonood ng telebisyon buong araw
  - c. pag-inom ng tatlong bote ng soft drinks sa isang araw
  - d. pag-eehersisyo at pagkain ng masustansiyang pagkain
2. Kailangang magkaroon ng motibasyon si Marie upang masimulan niya ang kanyang planong magkaroon ng malusog na pamumuhay. Ano ang nararapat niyang gawin?
  - a. magbasa ng mga magasin
  - b. manood ng telebisyon buong araw
  - c. kumain ng kendi at **junk food** buong araw
  - d. gumawa ng listahan ng mga dahilan kung bakit kailangan maging malusog
3. Nais ni Aling Pasing na pabaunan ng masustansiyang merienda ang anak niyang si Joey. Alin sa sumusunod ang pwedeng ipabaon ni Aling Pasing?
  - a. chichirya at keyk
  - b. itlog, keso at gatas
  - c. hamburger at French fries
  - d. kendi, tsokolate at chichirya

4. Nahihirapan si Daryl na ipagpatuloy ang kaniyang plano na mag-ehersisyo araw-araw. Ano sa tingin mo ang nararapat niyang gawin?
  - a. itigil ang pag-eehersisyo
  - b. bumili ng mamahaling gamit pang-ehersisyo
  - c. humanap ng makakasabay niya sa pag-eehersisyo
  - d. wala sa mga nabanggit
  
5. Alin sa sumusunod ang makatutulong kay Louie upang magkaroon ng malusog pamumuhay?
  - a. pag-eehersisyo araw-araw
  - b. pagiging malinis sa katawan
  - c. pagkain ng masusustansiyang pagkain
  - d. lahat ng nabanggit

Nasagutan mo bang lahat nang tama? Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, magaling! Nangangahulugan ito na marami ka ng alam tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang makapagbalik-aral. Maaari ring matuto ka pa ng mga ibang bagay.

Kung mababa ang iyong nakuha, huwag kang mag-alala. Ibig sabihin, para sa iyo ang modyul na ito. Matutulungan ka nitong maunawaan ang mga mahahalagang konseptong maaari mong gamitin sa araw-araw. Kung masusi mong pag-aaralan ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa lahat ng tanong sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

# Maintain Healthy Lifestyle

Ang kalusugan ay hindi lamang tumutukoy sa pagkain ng gulay at pagtulog nang maaga. Sakop din nito ang pag-iisip ng isang tao at kung paano niya ito pahalagahan. Tumutukoy ito sa pagkakaroon ng malakas na katawan, maayos na pag-iisip, kung paano makipagkapwa-tao, pagkontrol ng emosyon, at matatag na paniniwala sa Diyos. Tumutukoy din ito sa pagkakaroon ng sapat na enerhiya, sa kapasidad ng katawan na lumaban sa sakit, at pagkakaroon ng masayang buhay.



## *Balikan*

Maaaring napag-aralan mo na ang modyul na may pamagat na *Vitamins for Life*, Dito natututuhan natin ang tamang nutrisyon bilang pangunahing pangangailangan. Sa modyul na ito, ano nga ba ang pakinabang sa atin ng kalusugan sa pang-araw araw na pamumuhay? Mahalaga sa atin ang kalusugan dahil kung malusog tayo malaya tayong nakakikilos.

Ang pagkain ng wastong dami at tamang uri sa tamang oras ay mahalaga. Kumain ng mas maraming gulay sapagkat mayaman ito sa bitamina at tumutulong sa pagpabibilis ng metabolismo ng katawan. Ang pagkain ng mga **organic** na mga halaman ay makatutulong sa pag-iwas sa **cholesterol**. Higit din itong masustansiya kumpara sa mga pagkaing naproseso dahil ginamitan ang mga ito ng mga kemikal at mga preserbatibo na nagpapasarap ngunit umuubos sa sustansiyang taglay ng



pagkain. Kaya naman higit na mainam ang pagkakaroon ng **backyard garden** kaysa sa pagbili na nagdudulot ng **economic loss**. Ang ating mga lokal na magsasaka ay ating suyuin upang tayo ay magkaisa at suportahan ang **organic farming**. Ang organic farming ay ang pagsasaka na hindi gumagamit ng mga artipisyal na pataba at mga kemikal kundi purong natural lamang.



### *Mga Tala para sa Guro*

Walang sinuman ang gustong magkasakit. Hindi lang ito abala, magastos pa. Masama na ang pakiramdam mo, baka hindi ka pa makapasok sa eskuwela o trabaho, makapaghanapbuhay, o hindi mo maasikaso ang iyong pamilya. Baka kailangan mo pa nga na may mag-alaga sa iyo, at gumastos nang malaki para magpagamot.



### *Tuklasin*

Basahin ang talata sa ibaba at isulat sa sagutang papel ang iyong kasagutan sa mga sumusunod na tanong.

Si Kuya Ramon ay laging umiinom ng alak sa tindahan. Madalas na siya ay napapaaway. Natatakot sa kaniya ang kaniyang pamilya lalo na ang kaniyang mga anak dahil madali siyang magalit. Mabilis ang pagbagsak ng kaniyang timbang dulot ng hindi siya nakakakain ng wasto dahil mas gusto pa niyang uminom ng alak.

Ano ang masasabi mo kay Kuya Ramon?

---

---

1. Sa iyong palagay, mabuti ba sa kalusugan niya ang kaniyang ginagawa? Bakit?

---

---

2. Ano ang maipapayo mo sa kaniya?

---

---



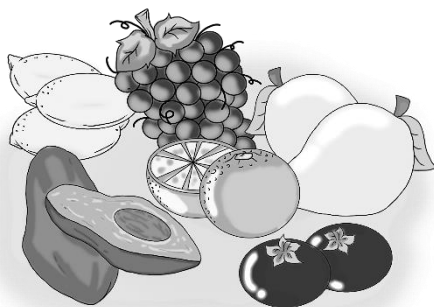
### *Surin*

Ang kalusugan ay pangalagaan, sapagkat ito'y mahalaga pa sa ginto. Kapag nawala ay baka hindi na maibalik pa. Nasa inyong kamay kung gusto ninyong maging malusog.

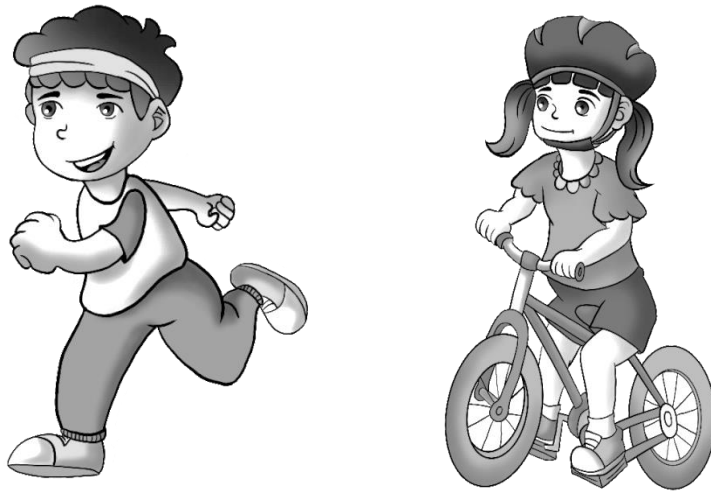
Sa pagkain ng healthy food ay nagiging healthy din ang utak at maganda ang ating nagiging mood. Makakaiwas din tayo sa ibat-ibang uri ng sakit.

Pagpapanatili ng malusog na pamumuhay:

- Wastong Diet



- Regular na ehersisyo



- Iwasan ang mga taong naninigarilyo



- Iwasan ang pag-inom ng mga inuming nakalalasing



Gayunpaman hindi lahat ng mga aktibidad o gawi na hinahabol ng mga bata at maging sa mga may sapat na gulang ay mabuti para sa isang pamumuhay at kabilang dito ang labis na pag-inom ng alkohol at paninigarilyo.

Ang paninigarilyo ay isang bisyo na kung saan ang mga kabataan ang kadalasang gumagawa at gumagamit. Sa panahong ito, malaya ang mga kabataan na gawin ang paninigarilyo kahit saan, at sa anumang oras. Ito ay nakasasama at maaari itong magdulot ng hindi kaaya-aya sa pandinig ng mga tao sa lipunan at nagbibigay ng mga sakit sa ating katawan. Maraming mga kabataan ang gumagawa sa bisyong ito.

Ang paninigarilyo ay ginawa na nilang libangan o pampalipas-oras ngunit maraming masasamang epekto ito sa kanilang kalusugan, pag-aaral, at pati na sa pakikipag-ugnayan sa iba. Kabataan ang kadalasang biktima ng paninigarilyo. Kahit hindi na gumagamit o gumagawa ang isang tao ng ganitong klaseng bisyo, hindi maiiwasan na may mga dalang epekto ito sa kaniya. Ang usok ng sigarilyo ay naipapasa sa mga taong katabi ng naninigarilyo o tinatawag na **second hand smoker**.

Sa panahon ngayon, maraming kabataan ang sadyang naadik sa paglalaro ng **computer games**. Sa paglalaro ng computer games, naapektuhan ang isip ng isang manlalaro dahil siya ay nagkakaroon ng mga pantasya ukol sa nilalaro niya. Ang madalas na nagbibigay ng negatibong epekto ay ang mga computer games na may karahasan na kasama. Mga larong may temang kabastusan, pagpaslang at paggamit ng mga sandatang nakamamatay.

May mga kaso sa ibang bansa tungkol sa mga negatibong epekto ng paglalaro ng computer games. Kinokopya ng mga manlalaro ang mga aksyon at isinasabuhay ito. Dahil sa sobrang paglalaro ng computer, ginagaya nila ang kanilang nakikita na lalong nagiging adik sila dahil sa kaharasan. Ang iba naman ay nagbibigay ng positibong epekto sa pamamagitan ng

pagbibigay ng aral na magaganda at ginagawang mas malawak ang imahinasyon ng isang manlalaro. Ito iyong mga ginagamit nila sa pag-aaral o mga talentong nahahasa sa kanilang nakikita sa pagiging malikhain at sa mga sosyal na akitibidad ng laro.

Pero batid natin na hindi rin madali ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay upang maging maayos ang ating kalusugan at mabawasan ang taba sa katawan. Paano ba gagawin ang mga ito?

## 1. Magtakda ng makatotohanang layunin.

Alam natin na kapag kumakain tayo ng mga pagkaing mayaman sa nutrisyon ay nakatutulong ito para makabawas ng timbang at magkaroon ng malusog na katawan. Pero maging makatotohanan ka sa iyong layunin.

Sa pagkamit ng ganitong bagay, dapat ay walang **pressure** o hindi sa napipilitan ka lamang. Dahil kung may pressure ay napakataas ng posibilidad na masira nito ang plano mong maabot ang mas maayos na kalusugan.

Doon ka muna sa dahan-dahan at sa kaya ng katawan hanggang sa makasanayan mo na ang pagkakaroon ng **healthy diet**.

## 2. Kailangang magkaroon ng motibasyon.

Ang laging pag-alala sa dahilan kung bakit mo kailangang magkaroon ng malusog na pamumuhay ay makatutulong upang ikaw ay maging determinado sa pag-abot ng iyong layunin.

Gumawa ka ng listahan ng mga dahilan kung bakit gusto mong maging malusog, at palagi mong alalahanin ang mga dahilan na ito.

### 3. Itago ang mga hindi masusustansiyang pagkain sa bahay.

Magiging mahirap para sa iyo ang isagawa ang iyong plano na magkaroon ng malusog na pamumuhay kung ikaw ay napalilibutan ng mga hindi masusustansiyang pagkain. Kung mayroon kang kasama sa bahay na mahilig sa pagkaing ganito ay mabuting itago na lamang ang mga ito sa lugar na hindi madaling makita.

“**Out of sight, out of mind**” ang kasabihang dapat sundin dito. Ayon sa pag-aaral, marami ang tumataba dahil ang mga taong ito ay maraming nakikitang pagkain na hindi naman masusustansiya.

### 4. Magbaon ng masusustansiyang merienda.

Mahirap sumunod sa **healthy diet** lalo na kapag wala ka sa bahay sa mahabang oras kaya kailangang may baon ka palagi nito para hindi ka nawawala sa plano mo.

Ang nangyayari sa karamihan, kapag nagutom at wala nG masustansiyang pagkain na puwedeng kainin ay sige-sige na lamang sa kung anong puwedeng makain magkalaman lamang ang sikmura. Kaya naman ang layunin mo na maging malusog ay nasisira lamang.

Ugaliin ang pagbabaon ng masustansiyang merienda gaya ng nilagang itlog, keso, saging, kamote, o di kaya ay nilagang mais. Tandaan lamang dapat ay nasa tamang dami lamang ito para hindi ka masobrahan sa pagkain.

### 5. Mag-ehersisyo at ibahin ang diyeta.

Marahil ang magandang payo ay dahan-dahang pagbabago ng iyong pamumuhay upang ikaw ay maging tunay na malusog.

Ngunit ayon sa pag-aaral ng mga dalubhasa, ang pag-eehersisyo at pagkain ng masustansiyang diyeta ay nagbibigay ng mas magandang resulta.

Sa pag-aaral pa at obserbasyon sa 200 katao na nagsimulang mag-ehersisyo at baguhin ang kanilang kinakain, mas naging epektibo sa kanila ito para magkaroon ng malusog na pangangatawan at kalusugan. Sa ganitong paraan din ay mapanatili nila ang kanilang layunin na magkaroon ng malusog na pangangatawan at istilo ng pamumuhay.

## **6. Namnamin ang kinakain.**

Habang maingat ka sa uri ng pagkaing kakainin, mahalagang rin na ninanamnam mo ito at hindi ka nagmamadali.

## **7. Subaybayan ang mga pagbabagong nangyayari sa iyo.**

Mas maiging naka-**journal** ang layunin mo na ito mula sa ehersisyo na iyong ginagawa at pagkaing iyong napipili.

Mahalagang nasusukat mo ang mga bagay na ito para makita mo kung may pagbabago sa iyong mga ginagawa dahil kung maganda ang pagbabago na nangyayari sa iyo ay lalo kang magkakaroon ng motibasyong ipagpatuloy pa ito.

## **8. Sumali o mag-engganyo ng iba.**

Maiging may katambal ka o grupong makakasama sa pagkamit sa minimithi mong maging malusog. Mas maigi ring magbigay ka ng inspirasyon sa iba upang mas lalo kang maging ganado sa iyong mithiing gagawin.

## 9. Huwag panghinaan ng loob kung hindi mo agad makita ang resulta ng iyong layunin.

Hindi lahat ng taong nag-eehersisyo at nagdidiyeta ay mabilis na nakukuha ang goal na hinahangad dahil iba-iba rin ang sistema ng ating katawan.

Dapat magkaroon ng pasensya para rito at umasang sa dagdag na pagpupunyagi ay makukuha mo ring maging malusog tulad ng iba.

## 10. Alamin kung anong uubra at maigi sa iyo

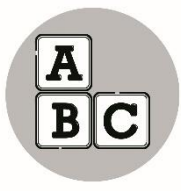
Walang perpektong paraan na uubra para sa lahat kaya mahalagang malaman mo kung anong uri ng ehersisyo at pagkain ang may magandang epekto sa iyong katawan at isipan.

Ang kahalagan ng kalusugan ang isa sa pinakaimportante sa lahat. Dahil dito matutulungan tayong abutin ang ating pangarap dahil may sapat tayong lakas upang lumaban sa hamon ng buhay. Upang makamit natin iyon, panatilihin nating malusog ang ating pangangatawan nang sa ganun ay tulong ito para maiwasan ang mga sakit.

Mahalaga rin ang pagkaroon ng matatag na paniniwala sa Diyos. Hindi lamang sa pisikal nasusukat ang kalusugan, kasama rin dito ang espiritwal na aspeto. Ito ay isang malaking pundasyon upang gumawa ng mabuti at umiwas sa masama. Pinapatibay din nito ang ating damdamin.

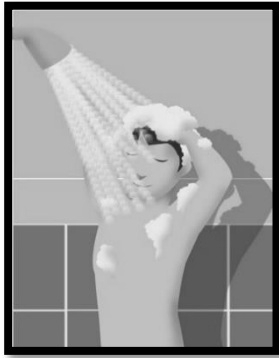
Panatilihin ang magandang ugnayan sa ibang tao at pag-aralan kung paano kontrolin ang ating damdamin. Huwag hayaang lamunin ng galit. Isiping mabuti bago gumawa ng mga bagay.



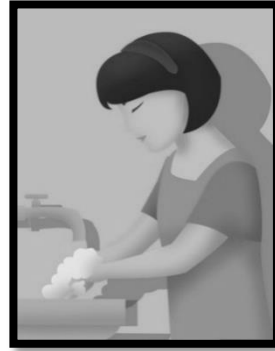


## Pagyamanin

Tingnan ang larawan. Isulat sa sagutang papel ang paraan ng pagpapanatili ng kalinisan sa katawan ng nasa larawan.



1. \_\_\_\_\_



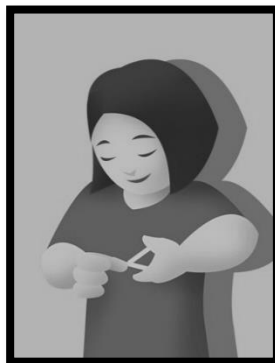
2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



## *Isaisip*

Ang kalusugan ay hindi lamang tumutukoy sa pagkain ng gulay at pagtulog ng maaga. Sakop din nito ang pag-iisip ng isang tao at kung paano niya ito pahalagahan. Tumutukoy ito sa pagkakaroon ng malakas na katawan, maayos na pag-iisip, kung paano makipagkapwa-tao, pagkontrol ng emosyon, at matatag na paniniwala sa Diyos. Tumutukoy din ito sa pagkakaroon ng sapat na enerhiya, sa kapasidad ng katawan na lumaban sa sakit, at pagkakaroon ng masayang buhay.

Bilang nakababatang miyembro ng pamilya, paano ka makatutulong sa pagpapanatili ng malusog na pamumuhay sa inyong tahanan? Isulat sa sagutang papel ang iyong kasagutan.

---

---

---

---

---

---

---



## *Isagawa*

Itugma ang mga pangungusap na nasa **hanay A** base sa mga katugmang pahayag na nasa **hanay B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

### HANAY A

\_\_\_\_\_ 1. Magtakda ng makatotohanang layunin.

\_\_\_\_\_ 2. Kailangang magkaroon ng motibasyon.

### HANAY B

A. Ang laging pag-alala sa dahilan kung bakit mo kailangang magkaroon ng malusog na pamumuhay ay makatutulong upang ikaw ay maging determinado sa pag-abot ng iyong layunin.

Gumawa ka ng listahan ng mga dahilan kung bakit gusto mong maging malusog, at palagi mong alalahanin ang mga dahilan na ito.

B. Alam natin na kapag kumakain tayo ng mga pagkaing mayaman sa nutrisyon ay nakatutulong ito para makabawas ng timbang at magkaroon ng malusog na katawan. Pero maging makatotohanan ka sa iyong layunin.

\_\_\_\_\_ 3. Itago ang mga hindi masusustansiyang pagkain sa bahay.

C. Habang maingat ka sa uri ng pagkaing kakainin, mahalaga rin na ninanamnam mo ito at hindi ka nagmamadali.

\_\_\_\_\_ 4. Namnamin ang kinakain.

D. Magiging mahirap para sa iyo ang isagawa ang iyong plano na magkaroon ng malusog na pamumuhay kung ikaw ay napalilibutan ng mga hindi masusustansiyang pagkain. Kung mayroon kang kasama sa bahay na mahilig sa pagkaing ganito ay mabuting itago na lamang ang mga ito sa lugar na hindi madaling makita.

\_\_\_\_\_ 5. Sumali o mag-engganyo ng iba.

E. Maiging may katambal ka o grupong makakasama sa pagkamit sa minimithi mong maging malusog. Mas maigi ring magbigay ka ng inspirasyon sa iba upang mas lalo kang maging ganado sa iyong mithiing gagawin.



## *Tayahin*

Basahin ang salawikain sa ibaba:

"Kung anong itinanim, siyang aanihin."

Sa iyong sariling salita ipaliwanag ang ibig sabihin ng kasabihang ito. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

---

---

---

---

---

---

---

---

Ang mga salawikain ay mga salitang sumasalamin sa mga tradisyon at kultura ng mga Pilipino. Ito ay maaari ring tawaging mga pilosopiya sa Pilipinas o mga katutubong karunungan. Kalimitan ay ginagamitan ito ng retorika para mas kaaya-ayang pakinggan.



## *Karagdagang Gawain*

Subukan mong gawin ang mga Gawain kasunod nito upang higit na maunawaan ang aralin sa modyul na ito.

Isulat kung **Tama** o **Mali** ang mga sumusunod na pangungusap sa sagutang papel.

\_\_\_\_\_ 1. Kung ang kakulangan sa pagkain ay nakakasama sa katawan, ang pag kain naman ng sobra ay hindi rin nakakabuti.

\_\_\_\_\_ 2. Kung ang lahat ng tao ay may alam tungkol sa wastong nutrisyon at ito ay ginagamit sa pang araw-araw na buhay, lahat tayo ay magiging malusog at masigla.

\_\_\_\_\_ 3. Kaya dapat nating tandaan ang wastong nutrisyon ay hindi lamang nakakaapekto sa ating sariling kalusugan ito ay nakakaapekto rin sa kalusugan natin at ng buong pamilya.

\_\_\_\_\_ 4. Ang wastong nutrisyon ay kinakailangan rin upang tayo ay makapag trabaho nang maayos at nakapag-iisip nang tama para sa ikabubuti ng lahat.

\_\_\_\_\_ 5. Ang pagiging payat ay maaring maging dahilan upang ang isang tao ay maging sakitin at madaling namamatay ito ay dahil sa pagbagsak ng depensa ng kaniyang katawan laban sa mga mikrobyong nagdadala ng sakit.

\_\_\_\_\_ 6. Ang wastong nutrisyon ay ang pagkain ng tama at sapat na uri ng pagkain upang makakuha ng sustansya ang ating katawan mula rito.

\_\_\_\_\_ 7. Ang kakulangan sa bitamina ay may malaking epekto sa ating pang labas na anyo.

\_\_\_\_\_ 8. Ang mga mineral ay may kaniya-kaniyang trabaho sa loob ng katawan kaya dapat nating makuha sa tamang dami sa pamamagitan ng pagkain ng tama at sapat.

\_\_\_\_\_ 9. Ang wastong nutrisyon ay kinakailangan rin upang tayo ay makapagtrabaho nang maayos at nakapag-iisip nang tama para sa ikabubuti ng lahat.

\_\_\_\_\_ 10. Kung ang tao ay kumakain nang sapat para sa kanya taas at edad siya ay magiging malusog, malayo sa sakit, at magkakaroon ng kompyansa sa sarili na siyang magpapagaan ng kanyang buhay.



## Susi sa Pagwawasto

**Karagdagan Gawain**

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

**Tayahin**

Kung ano ang ginawa mo sa kapwa ay kadalasang ganun din ang gagawin sa iyo.

Halimbawa kung nagling matulungin ka sa kapwa ay matulungin ka rin ng mga taong tinulungan mo.

**Isgawa**

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

**Pagpamamih**

1. Nalilig
2. Naghuhugas ng kamay
3. Nagsusuklay
4. Paggamit ng kutsara at tinidor sa pagkain.
5. Naggugupit ng kuko

**Surin**

Mga posibleng sagot:

1. Si Kuya Ramon ay laging umiinom ng alak sa tindahan. Madalas na siya ay napapaway.
2. Hindi ito mabuti sa kanyang kalusugan at ito ang maging dahilan ng kanyang pagkakasakit.
3. Kumain siya ng masustansyang pagkain at iwasan ang pag-inum ng alak.

**Subukin**

1. d
2. d
3. b
4. c
5. d



## *Sanggunian*

- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L. and Dye, L. (2016). 'The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(7), 590S, 612S.
- Baird, J., Jacob, C., Barker, M., Fall, C., Hanson, M., Harvey, N., Inskip, H., Kumaran, K. and Cooper, C. (2017). 'Developmental origins of health and diseases: a lifecourse approach to the prevention of non-communicable diseases', *Healthcare*, 5(14).
- Ballard, O. and Morrow, A. L. (2013). 'Human milk composition nutrients and bioactive factors', *Pediatric Clinics of North America*, 60(1), pp. 49–74.
- Briggs, George M. and Doris H. Calloway: *Nutrition and Physical Fitness*, 11th ed. Harcourt College Publishers, New York, USA, 1984.
- Correa, T., Fierro, C., Reyes, M., Dillman Carpentier, F. R., Taillie, L. S. and Corvalán, C. (2019). 'Responses to the Chilean law of food labeling and advertising: Exploring knowledge, perceptions and behaviors of mothers of young children', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16(1), p.21.
- Christian, P. and Smith, E. R. (2018). 'Adolescent undernutrition: Global burden, physiology, and nutritional risks', *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), pp. 316–328.

- Cummins, S., Flint, E. and Matthews, S. A. (2014). 'New neighborhood grocery store increased awareness of food access but did not alter dietary habits or obesity', *Health Affairs (Project Hope)*, 33(2), pp. 283–291.
- Dang, A. and Meenakshi, J. V. (2017). 'The nutrition transition and the intra-household double burden of malnutrition in India', *ADB Working Paper 725*, Asian Development Bank Institute, Tokyo.
- Davidson, S.R., Passmore and J.F. Brock.: *Human Nutrition & Dietetics*, 8 th ed. Churchill Livingstone, London, U.K., 1986.
- De Cosmi, V., Scaglioni, S. and Agostoni, C. (2017). 'Early taste experiences and later food choices', *Nutrients*, 9(2), p. 107.
- Haddad, L. (2018). 'Reward food companies for improving nutrition', *Nature*, 556(7699), pp.19–22.
- Kane, A. V., Dinh, D. M. and Ward, H. D. (2015). 'Childhood malnutrition and the intestinal microbiome', *Pediatric Research*, 77(1), pp. 256–262.
- Key, T.J., Appleby, P.N., and Rosell, M.S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc. Nutr. Soc.* 65, 35–41.
- Nomura, M. Takahashi, K and Reic, M. R. (2015). 'Trends in global nutrition policy and implications for Japanese development policy', *Food and Nutrition Bulletin*, 36(4), pp. 493–540.
- Mark Kenneth S. Camiling, *MAPEH in Action 3 – Teacher's Guide*, Quezon City, Book Media Press, Inc. 2017.
- Martin, Ethel A. and Ardath A. Coolidge: *Nutrition in Action 4th ed.*, Holt Rinehart and Winston, New York, 1978.

- Ochola, S. and Masibo, P. K. (2014). 'Dietary intake of schoolchildren and adolescents in developing countries', *Annals of Nutrition & Metabolism*, 64, pp. 24–40.
- Prentice, A. M., Ward, K. A., Goldberg, G. R., Jarjou, L. M., Moore, S. E., Fulford, A. J. and Prentice, A. (2013). 'Critical windows for nutritional interventions against stunting', *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(5), pp. 911–918.
- Stevens, G.A., et al., Trends and mortality effects of vitamin A deficiency in children in 138 low-income and middle-income countries between 1991 and 2013: a pooled analysis of population-based surveys. *The Lancet Global Health*, 2015. 3: p. e528–36.
- World Health Assembly Resolution 63.14: Marketing of foods and non-alcoholic beverages to children.

**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)