

# EPP-H.E

## Modyul 8: PAGHAHANDA NG MASUSTANSIYANG PAGKAIN



**EPP - HE Ikaapat na Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Module 8: PAGHAHANDA 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. 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:** Lucille T. Ledesma

**Editor:** Filip P. Cañas

**Tagasuri:** Filip P. Cañas

**Tagaguhit:** Abegail Bongalonta-Dajac

**Tagalapat:** Abegail Bongalonta-Dajac

**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad, Francisco B. Bulalacao Jr., Grace U. Rabelas

Ma. Leilani R. Lorico, Christie L. Alvarez, Salvador T. Pelingon

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

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Site, Rawis, Legazpi City, 4500

Telefax: (052) 482-0046 / (052) 482-0373

E-mail Address: [deped.rov@deped.gov.ph](mailto:deped.rov@deped.gov.ph)

**4**

**EPP**  
**Modyul 8**  
**PAGHAHANDA 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/ Tagapagpadaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-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 natutunan. 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 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***

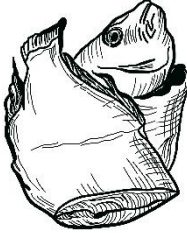
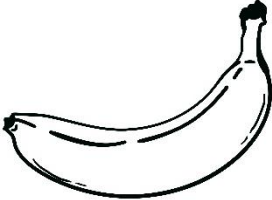
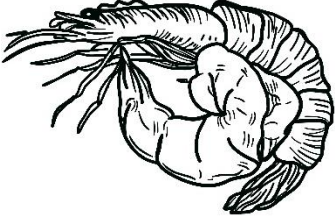
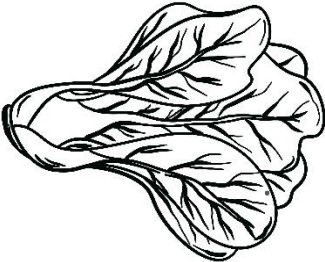
Sa pag-aaral ng modyul na ito, matututuhan ng mag-aaral ang mga sumusunod:


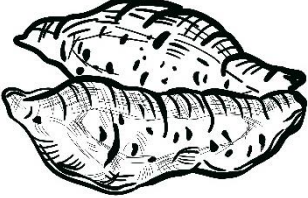
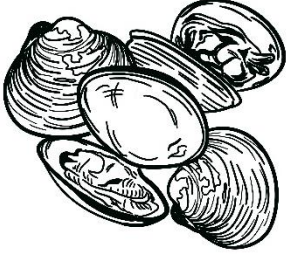

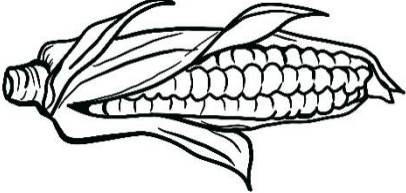
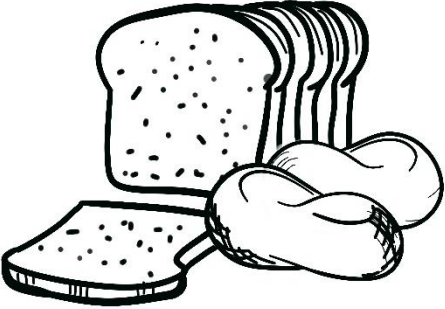
1. Pagtulong sa paghahanda ng masustansiyang pagkain.
2. Paggawa ng plano ng ilulutong pagkain sa almusal, tanghalian at hapunan na naaayon sa Go, Grow at Glow foods.



## Subukin

Kilalanin ang mga larawan at punan ng tsek (/) o ekis (X) ang bawat kahon.

Mga Pagkain	Kumakain ka ba nito?	Mahalaga ba na kainin ito?
		
		
		
		

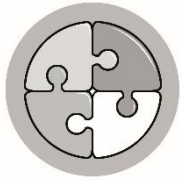
## **Aralin**

# **8**

## **Home Economics: PAGHAHANDA NG MASUSTANSIYANG PAGKAIN**

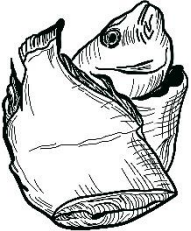
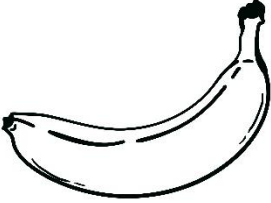
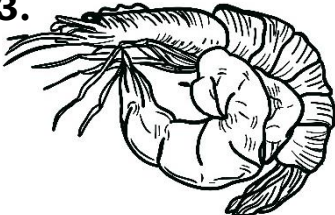
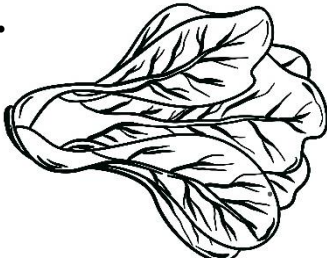
Ang isang batang tulad mo ay nangangailangan ng malakas at malusog na pangangatawan upang magampanan ang mga pang-araw-araw na gawain at makaiwas sa sakit. Ang pagluluto ng pagkain para sa buong pamilya ay gawain ng iyong nanay, ngunit malaki ang iyong maitutulong sa paghahanda ng lulutuing masustansiya, mura at sapat na pagkain. Nararapat lamang na malaman mo ang tatlong pangkat ng pagkain upang maging gabay sa paghahanda ng mga ito.


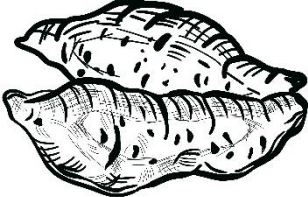
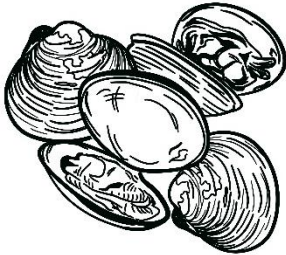
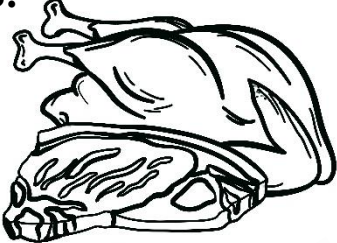

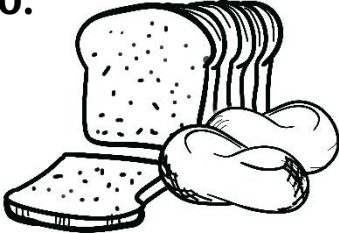




## Balikan

Tingnan ang larawan ng mga pagkaing nasa unang kolum sa baba. Gumuhit ng 😊 kung saang kolum ito naaayon.

<b>Pangalan ng pagkain</b>	<b>A Nagbibigay enerhiya, lakas at sigla</b>	<b>B Tumutulong sa paglaki ng katawan</b>	<b>C Pananggala ng sa sakit at impeksyon</b>
1. 			
2. 			
3. 			
4. 			

<p>5.</p> 			
<p>6.</p> 			
<p>7.</p> 			
<p>8.</p> 			
<p>9.</p> 			
<p>10.</p> 			



## **Tuklasin**

Sa paghahanda ng lulutuing pagkain sa araw-araw ay dapat nagtataglay ng pagkain sa Go, Grow at Glow.

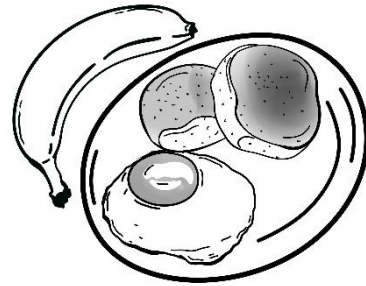
Halimbawa:

Agahan:

pandesal (*Go*)

Itlog na may kamatis (*Grow*)

Saging (*Glow*)

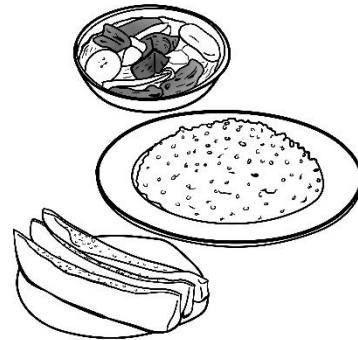


Tanghalian:

Kanin (*Go*)

Sinigang na baboy (*Grow*)

Papaya (*Glow*)

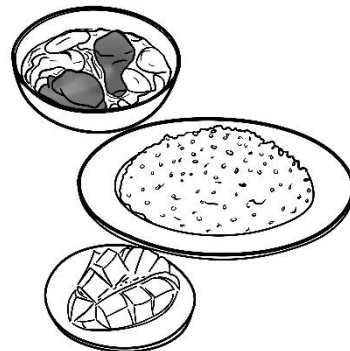


Hapunan:

kanin (*Go*)

Tinolang manok (*Grow*)

Manga (*Glow*)

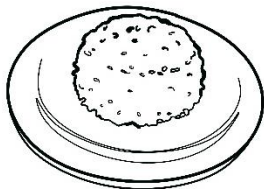




## **Suriin**

Ano-ano ang 3 pangkat ng pagkain at paano nakatutulong sa ating kalusugan?

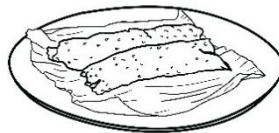
**Pangkat 1.** Mga pagkaing nagbibigay ng enerhiya, lakas at sigla o **GO** foods. Ito ang pinagkukunan ng mga sustansiyang carbohydrates, taba at langis na nagbibigay init, nagpapalakas at nagpapasigla ng katawan.



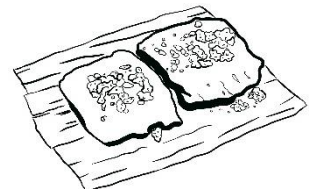
Kanin



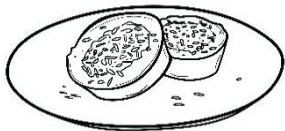
Puto



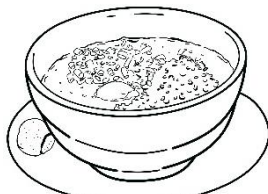
Suman



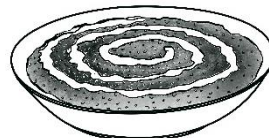
Kalamay



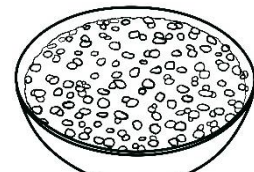
Kutsinta



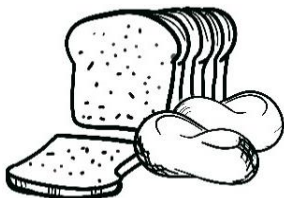
Lugaw



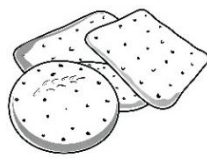
Tsamporado



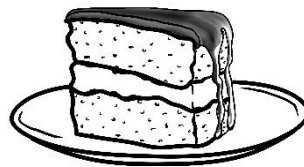
Ginataang Mais



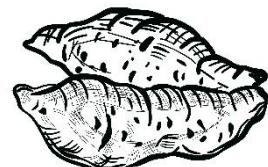
Tinapay



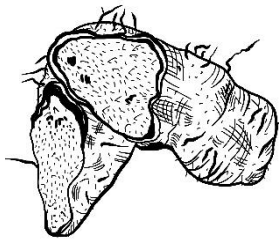
Biskwit



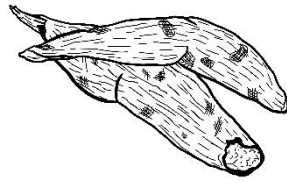
Cake



Kamote



Ube



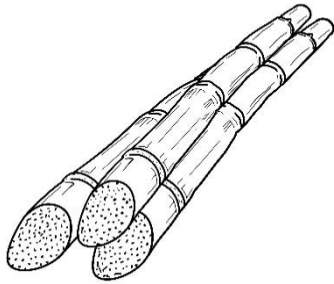
Kamoteng Kahoy



Mais



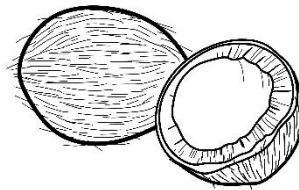
Asukal



Tubo



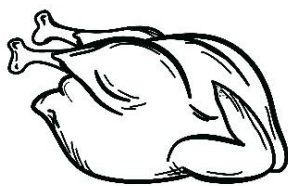
Mantikilya



Niyog

*Pangkat 2. Mga Pagkaing tumutulong sa paglaki ng katawan o*

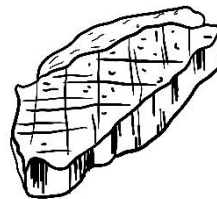
**GROW** foods. Mayaman sa protina ang mga pagkaing ito. Ang protina ay responsible sa pagpapalaki ng mga kalamnan at ng buong katawan. Ito ay nagpapalakas din ng mga buto at nakatutulong sa pagpapalakas ng katawan, kung ang isang tao ay galing sa pagkakasakit.



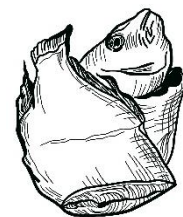
Manok



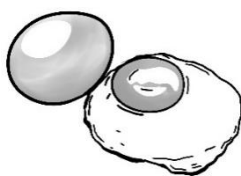
Baboy



Baka



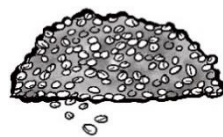
Isda



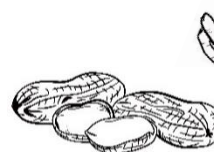
Itlog



Gatas



Munggo

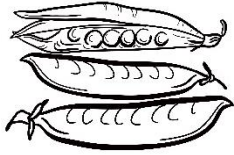


Mani



Sitaw

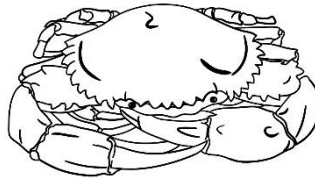




Sitsaro



Hipon



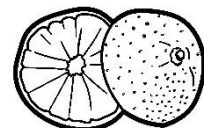
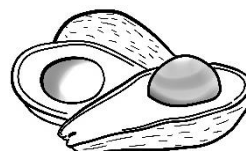
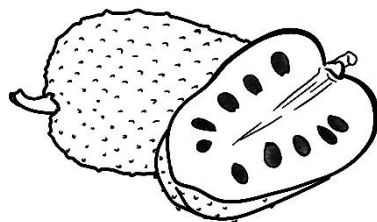
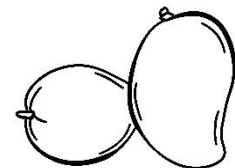
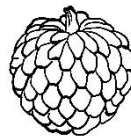
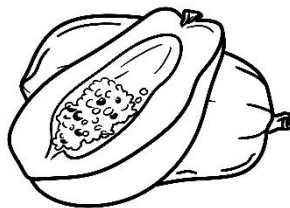
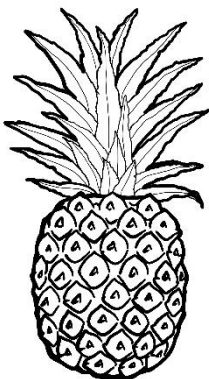
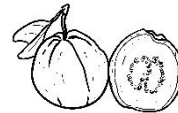
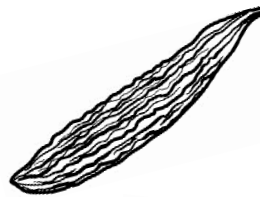
Alimango

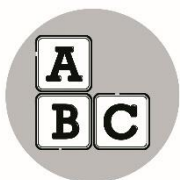


Dilis

*Pangkat 3.* Mga Pagkaing pananggalang sa sakit at impeksiyon o **GLOW** foods. Ang mga pagkaing ito ay pinagkukunan ng bitamina at mineral. Ang mga bitamina A,

B-1, 6, 12 at C at mga mineral tulad ng iron, calcium, yodo(iodine), phosphorus at potassium ang mga sustansiyang nagsisilbing pananggalang sa sakit at impeksiyon. Ang mga prutas at gulay na mayaman sa bitamina at mineral ay nagsasaayos ng mga bahagi ng katawan.





## ***Pagyamanin***

Kilalanin ang pangkat ng pagkain. Isulat ang

- A. kung pangkat 1
- B. kung pangkat 2
- C. kung pangkat 3
- D. kung nagkahalu-halo

- \_\_\_\_\_ 1. itlog, gatas, karne, munggo
- \_\_\_\_\_ 2. Dalandan, bayabas, manga, pinya
- \_\_\_\_\_ 3. Tinapay, puto, suman, lugaw
- \_\_\_\_\_ 4. Kamote, ube, mantika, tubo
- \_\_\_\_\_ 5. Isda, mantikilya, kalabasa, manok



## ***Isaisip***

- Ano ang kahalagahan ng paggawa ng plano ng lulu-tuin?
- Mahalaga bang ang tatlong pangkat na ito ay palaging matatagpuan sa ating pagkain, maging sa almusal, tanghalian at hapunan?



## ***Isagawa***

I. Gumawa ng talaan ng mga pagkain. Isulat sa ilalim ng pangkat na kanilang kinabibilangan.

<b><i>Pangkat 1</i></b>	<b><i>Pangkat 2</i></b>	<b><i>Pangkat 3</i></b>

II. Gumawa ng isang plano ng pagkain na idudulot sa agahan, tanghalian at hapunan. Sikaping may isang pagkain buhat sa bawat pangkat.

<i>Agahan</i>	<i>Tanghalian</i>	<i>Hapunan</i>
<i>Pangkat 1:</i>		
<i>Pangkat 2:</i>		
<i>Pangkat 3:</i>		





## **Tayahin**

Punan ang puwang upang mabuo ang go, grow at glow sa bawat Plano ng luluuin na pagkain sa baba.

1. tinapay, \_\_\_\_\_, saging
2. \_\_\_\_\_, piniritong manok, ginisang petsay
3. kanin, adobo, \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_, sinabawang hipon, pinya
5. suman, gatas, \_\_\_\_\_
6. kanin, piniritong isda, \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_, sinabawang tulya, \_\_\_\_\_
8. kanin, \_\_\_\_\_, manga
9. \_\_\_\_\_, gatas, mansanas
10. Kanin, \_\_\_\_\_, ginisang ampalaya



## ***Karagdagang Gawain***

Ilista ang pagkaing ihahanda sa hapunan sa inyong bahay.

Suriin kung ang tatlong pangkat ng pagkain at ang sustansiyang taglay nito ay makikita sa pagkain.



## Susi sa Pagwawasto

<b>ISAGAWA</b>
1. /
2. /
3. X
4. /
5. /
6. /
7. X
8. /
9. X
10. /

<b>BALIKAN</b>
1. D
2. C
3. B

<b>SUBUKIN</b>
1. KUTSARA
2. BASO
3. PLATO
4. SANDOK
5. KASEROIA
6. KAWALI

<b>TAYAHIN</b>
A. 3
2
1
5
4
B. 3
4
2
5
1

## ***Sanggunian:***

*Dolores M. Lavilla, Imelda O. Garcia, Bernie C. Dispabiladera.*  
2015. *Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 4.* Pasig City:  
Vibal Group, Inc.

**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)