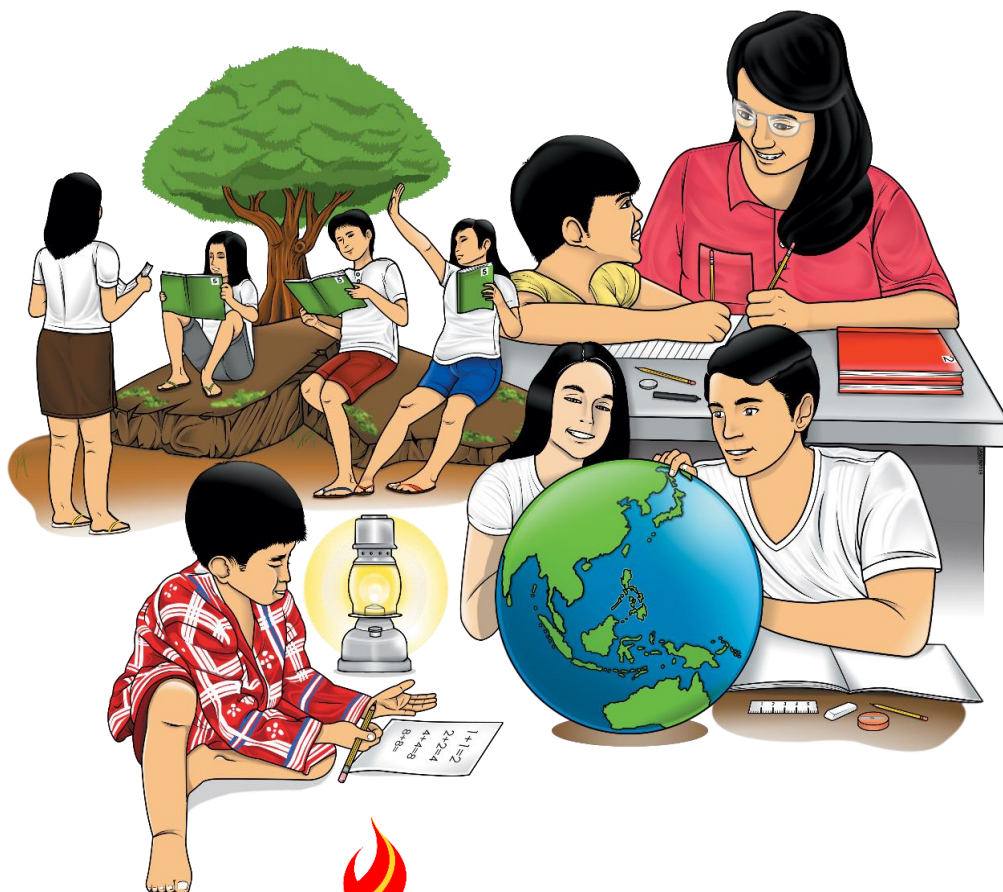


EPP-HE

Modyul 9: WASTONG PAGGAMIT NG KUBYERTOS, PAGLILIGPIT AT PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN



**EPP - HE Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Module 9: WASTONG PAGGAMIT NG KUBYERTOS, PAGLILIGPIT AT
PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN
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

EPP

Modyul 9:

WASTONG PAGGAMIT NG KUBYERTOS, PAGLILIGPIT AT PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN

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 bawat mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay 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 pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mga 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 naming 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

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

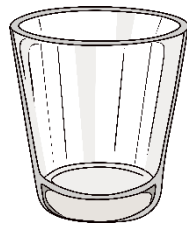
1. Wastong paraan ng paggamit ng kubyertos (kutsara at tinidor) ayon sa panuntunang kultural sa pagkain;
2. Kagandahang asal sa hapag kainan;
3. Sistema ng pagliligpit at paghuhugas ng pinagkainan.

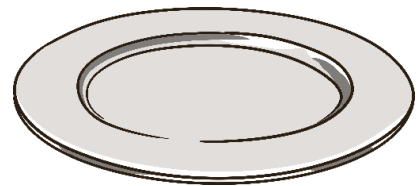


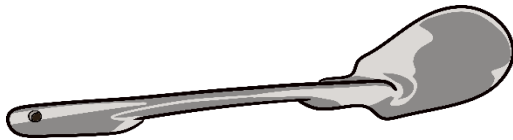
Subukin

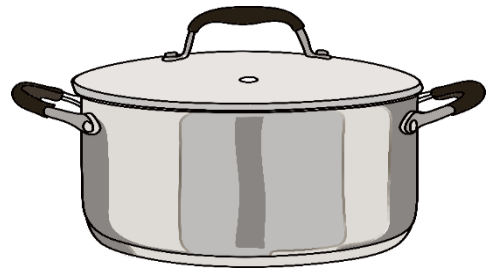
Kilalanin ang mga sumusunod na mga larawan ng kagamitan at isulat ang pangalan ng mga ito sa ibaba,

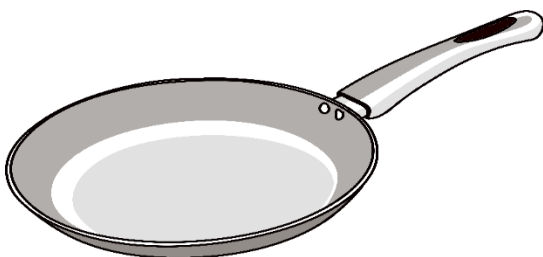














Aralin

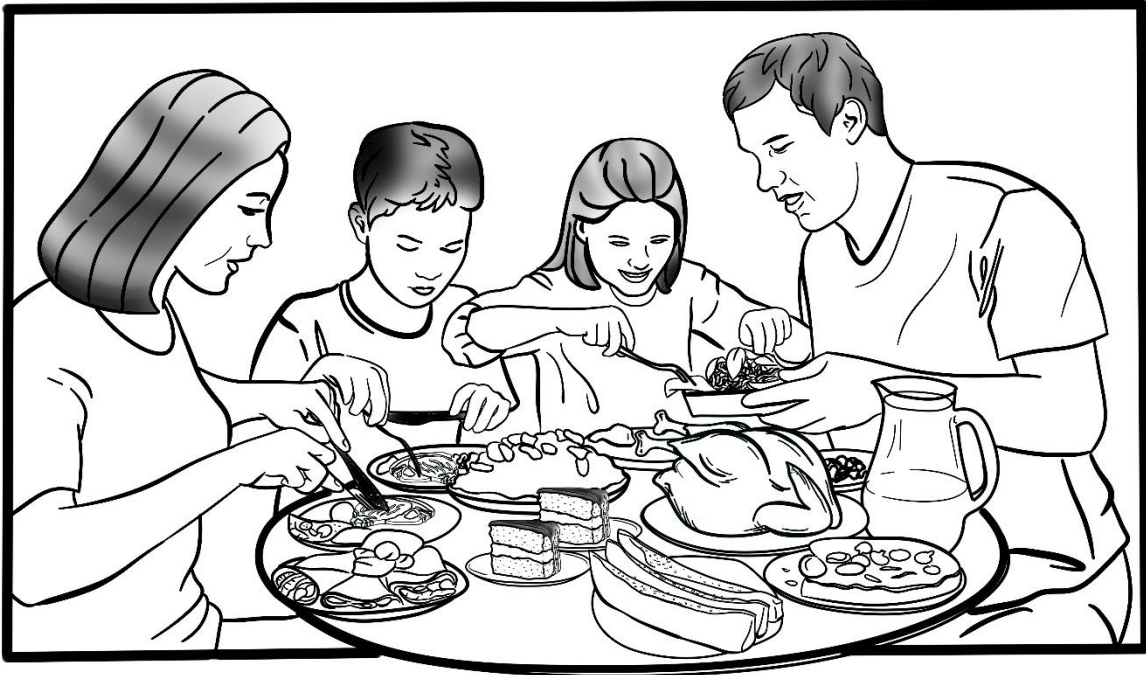
9

Home Economics: WASTONG PAGGAMIT NG KUBYERTOS, PAGLILIGPIT AT PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN

Ang masayang mag-anak ay makikitang sama-samang kumakain sa hapag kainan. Ang wastong pag-aayos, paghahanda, at paggamit ng mga kubyertos sa hapag-kainan ay dapat matutunan ng batang tulad mo.



Balikan



1. Sinu-sino ang nakikita mo sa larawan?
2. Ano ang kanilang ginagawa?
3. Ano-ano ang nakikita mo sa ibabaw ng hapag-kainan?
4. Ano-anong pagkain ang naayon sa Go, Grow at Glow?





Tuklasin

Mahalagang matutunan ng isang batang katulad mo ang wastong hakbang ng pag aayos ng hapag-kainan, paggamit ng kubyertos, wastong paghugas at pagligpit ng pinagkainan at kagandahang asal na dapat ipakita sa hapag-kainan.


May mga pamilya o tao na hindi gumagamit ng kubyertos (kutsara at tinidor) at hindi natin sila puwedeng pilitin bilang respeto sa kanilang kultura.

Masdan ang larawan sa ibaba at sumulat ng isa hangang tatlo (1-3) na pangungusap tungkol dito.

Larawan	Ano ang ipinapakita sa larawan
1. 	
2. 	

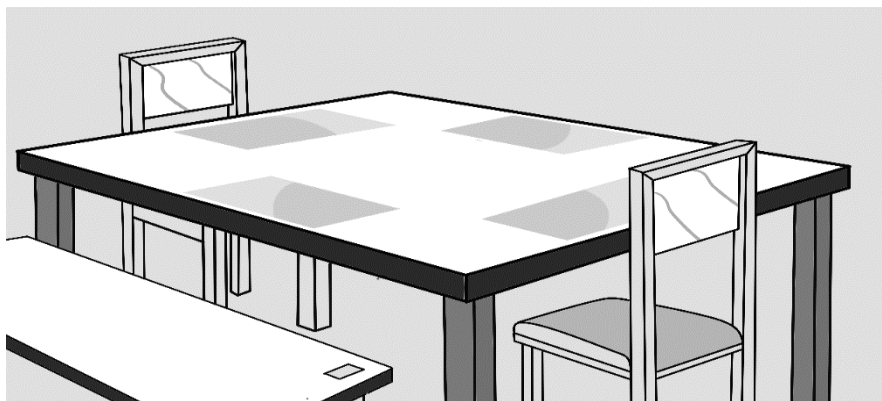


Suriin

Larawan	Ano ang ipinapakita sa larawan
3. 	

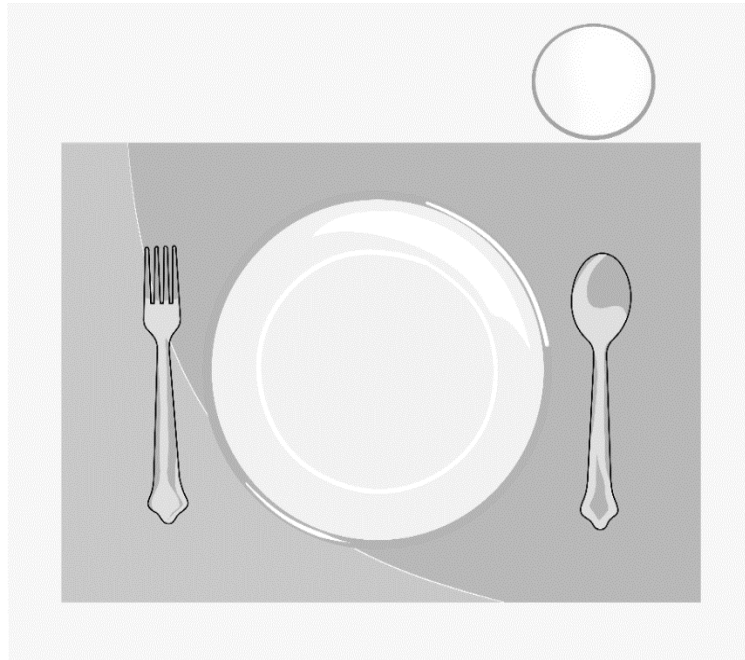
A. WASTONG HAKBANG SA PAG-AAYOS NG HAPAG-KAINAN:

1. Punasan ang mesa at maglagay ng mantel o placemat sa lugar ng bawat taong kakain.



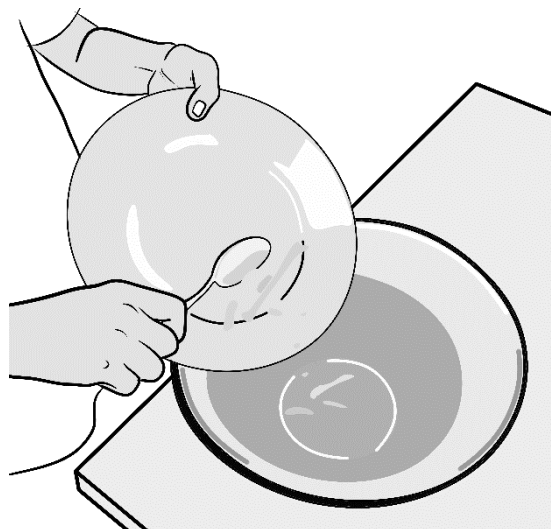
2. Ilagay ang nakatihayang plato sa gitna ng cover na may pagitang isang pulgada mula sa gilid ng mesa.

3. Ilagay sa kaliwang bahagi ng plato ang tinidor na nakatihaya. Sa kanang bahagi naman ang kutsara na nakatihaya rin sa bandang itaas nito ilagay ang baso na may $\frac{3}{4}$ na tubig.

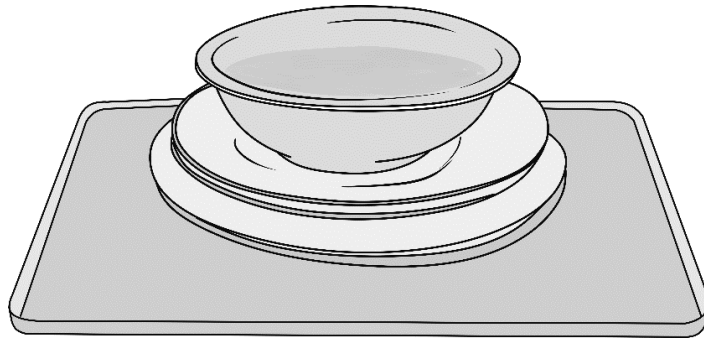


B. PAGLILINIS NG MESA:

1. Alisin ang mga tira-tirang pagkain sa plato.

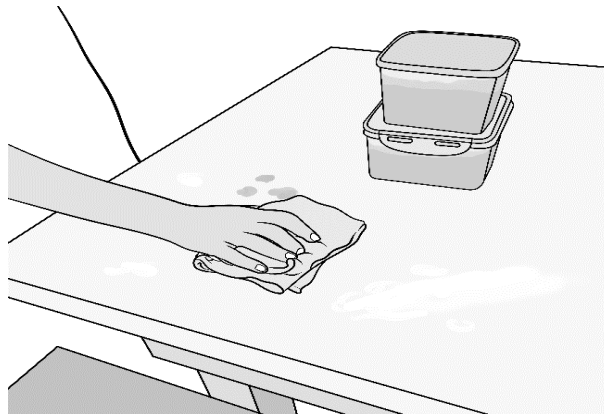


2. Pagsama-samahin ang magkakaparehong pinggan at ilagay sa tray.



3. Dalhin ang mga ito sa kusina upang hugasan.

4. Itago ang mga pagkaing hindi naubos at linisin ang mesa.

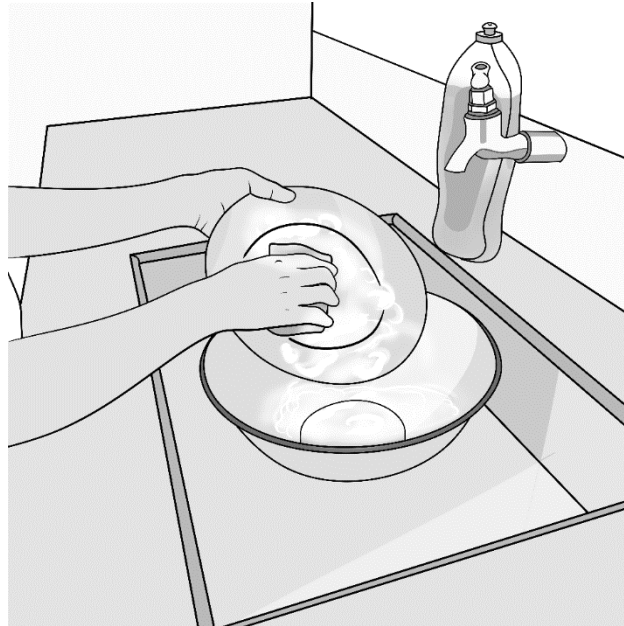


C. PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN AT IBA PANG KAGAMITAN:

1. Sa mas malinis na kasangkapan. Ilagay ang mga huhugasang pinagkainan sa dakong kanan ng lababo ayon sa pagkasunod-sunod:

- a. baso o glassware
- b. kubyertos o silverware
- c. plato o chinaware
- d. sandok at siyansi
- e. kaldero, kaserola, kawali at iba pa

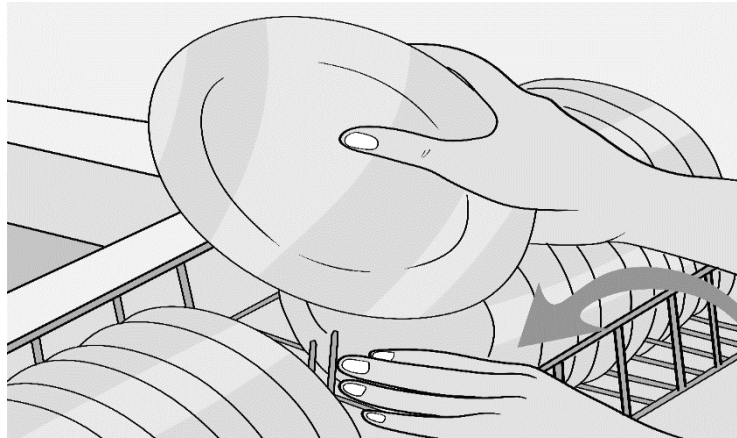
2. Sabunin ang mga ito gamit ang maliit na palanggana na may sabon o dishwashing liquid at espongha o sponge. Tiyaking malinis ang mga ito bago gamitin.



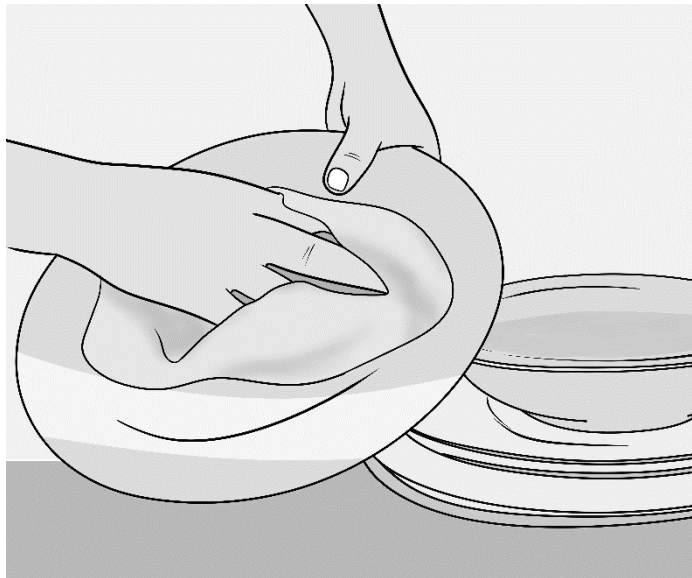
3. Banlawang mabuti. Kuskusin ang mga binabanlawan upang maalis ang dumikit na sabon o panghugas at maalis ang amoy. Kapag ang ulam ay masebo o mamantika gaya ng adobo, gumamit ng mainit na tubig sa pagbabanlaw ng mga pinggan at kubyertos.



4. Ilagay pagkatapos hugasan at patuyuin ang lahat sa dish rack at pabayaang tumulo ang tubig.

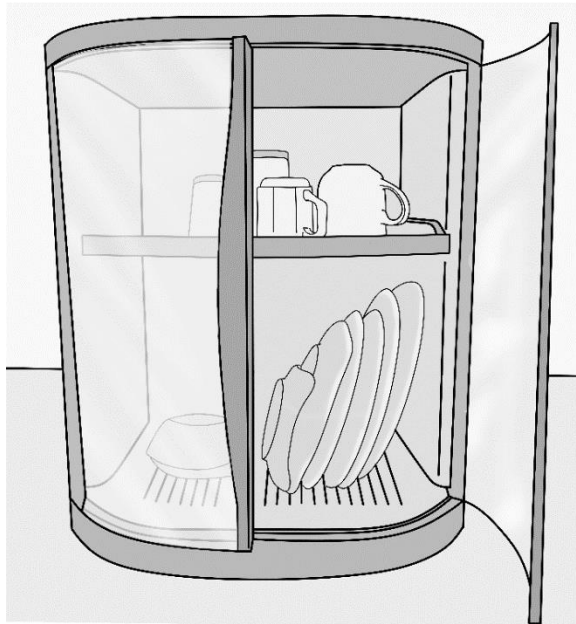


5. Patuyuin ang mga ito gamit ang malinis na pamunas.



6. Ang mga baso ay hindi pinupunasan upang hindi lumalabo.

7. Iligpit o ilagay ito sa dapat kalagyan pagkatapos.

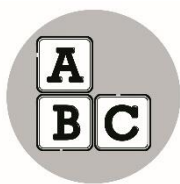


8. Tiyakin na ang lalagyan ay malinis at walang amoy bago iligpit ang mga kasangkapang ginamit. Sa ganitong paraan walang ipis o daga na pupunta.

MGA KAGANDAHANG-ASAL SA HAPAG-KAINAN:

1. Magdasal bago at pagkatapos kumain.
2. Maglaan ng upuan sa bawat isa. Unang paupuin ang babae bago ang lalaki.
3. Umupo ng tuwid na nakalapat ang paa sa sahig. Iwasang ipatong ang mga siko sa mesa.
4. Gamitin nang maayos ang tinidor at kutsara. Tinidor ang gamitin bilang pamalit sa kutsilyo kung may puputuling pagkain.
5. Kung may sopas o sabaw gamitin ang gilid ng kutsara nang paiwas saiyo at higupin ang sabaw nang walang ingay.

6. Magsubo ng katamtamang dami ng pagkain gamit ang gilid ng kutsara at hindi ang dulo nito.
7. Ipakisuyo ang pagkaing malayo sa iyo sa kasamahang malapit dito kung gusto mong kumuha nito.
8. Maging magalang at ibigay ang atensyon sa iba pang kasamang kumakain. Magalang na tanggihan ang pagkaing hindi gusto.
9. Iwasang hipan ang pagkain kung ito ay mainit pa sa halip ito ay hayaang kusang lumamig.
10. Huwag magsasalita kung puno o may pagkain ang bibig.
11. Magkuwento ng masayang bagay. Iwasang magkuwento tungkol sa patay, sakit o kalamidad sapagkat ito ay nakawawala ng gana sa pagkain.
12. Iwanang ubos ang pagkain sa plato at ilagay ng pahalang ang kutsara at tinidor sa pinggan.



Pagyamanin

Sagutin ang mga sumusunod :

1. Bukod sa kutsara't tinidor at plato, ano pang mga kasangkapan ang magagamit sa pagkain?
2. Bakit kaya may mga taong hindi talaga gumagamit ng kubyertos kapag kumakain?

3. Ano ang gagawin mo sakaling may makita ka o makasamang tao na ayaw gumamit ng kubyertos habang kumakain?
4. Anong kagamitan ang dapat unang hugasan, pangalawa, at ang mga sumunod pa?
5. Pagkatapos mahugasan ang lahat ng pinag-kainan. Ano ang dapat mong gawin?
6. Bakit kailangang malinis at walang amoy ang lalagyan ng mga kasangkapan?



Isaisip

- Paano ang paggamit ng mga kubyertos?
- Paano maipakikita ang kagandahang asal sa hapag-kainan?
- Ano ang dapat mong gawin pagkatapos kumain?
- Paano ang wastong paraan ng paghuhugas ng pinag-kainan?
- Ano ang magandang dulot sa pamilya kung palaging malinis at maayos ang mga kasangkapan o gamit sa kusina?



Isagawa

Lagyan ng tsek (/) ang oo kung angkop na gawain at ekis (X) kung hindi.

Gawain	Oo	Hindi
1. Pinupunasan ang mesa bago maglagay ng mantel		
2. Magkuwento ng masayang bagay habang kumakain.		
3. Nakikipag-unahan sa pag-upo sa hapag-kainan.		
4. Hayaang lumamig ang pagkain bago isubo.		
5. Inaalis ang tira-tirang pagkain sa plato bago hugasan.		
6. Inilalagay sa dish rack at hinahayaang tumulo ang tubig pagkatapos maghugas.		
7. Gumagamit ng asin sa paghuhugas ng mga plato at kubyertos.		
8. Malinis at walang amoy bago iligpit ang mga kasangkapang hinugasan.		
9. Ang mga baso ay pinupunasan pagkatapos hugasan.		
10. Nagdadasal bago at pagkatapos kumain.		



Tayahin

A. Isulat ang bilang isa(1) hanggang lima(5) sa patlang ayon sa pagkakasunod-sunod ng paghuhugas.

- _____ mga plato, platito, tasa, at mangkok o chinaware
- _____ mga kubyertos o silverware
- _____ mga baso o glassware
- _____ palayok, kaldero, kawali at iba pa
- _____ sandok at siyansi

B. Isulat ang bilang isa (1) hanggang lima(5) sa patlang ayon sa paghuhugas ng mga kasangkapan.

- _____ Banlawang mabuti.
- _____ Patuyuin sa pamamagitan ng malinis na basahan.
- _____ Sabunin ang mga kasangkapan
- _____ Ilagay sa patuyuan o dish rack at hayaang tumulo ang tubig.
- _____ Ilagay ang mga huhugasan sa kanang bahagi ng lababo.



Karagdagang Gawain

Tumulong sa tahanan ng paghahanda sa hapag-kainan at ipakita ang kagandahang-asal habang kumakain.



Susi sa Pagwawasto

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

1. KUTSARA
2. BASO
3. PLATO
4. SANDOK
5. KASEROLA
6. KAWALI
SUBUKIN

1. D
2. C
3. B
BALIKAN

A. 3	4
2	5
1	1
4	2
3	5
B. 3	1
TAYAHIN	

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph