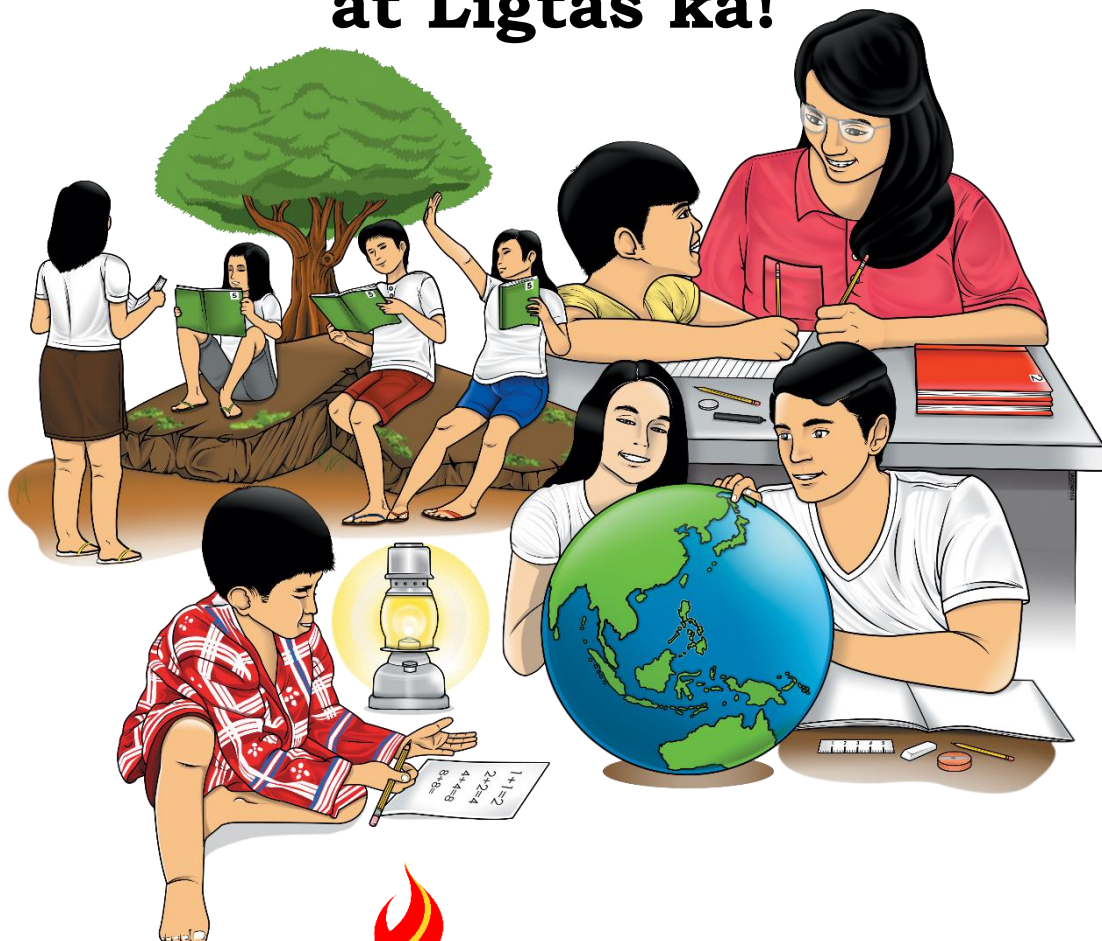


Edukasyong Pangkalusugan

Kwarter 1 – Modyul 1:
Food Labels: Basahin Mo
at Ligtas ka!



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Kwartar 1 – Modyul 1: Food Labels: Basahin Mo at Ligtas Ka!
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: Anthony C. Vista

Editor: Renato B. Gallenito

Tagasuri: Cynthia T. Montañez

Tagaguhit: Emma N. Malapo

Tagalapat: Anthony C. Vista

Tagapamahala: Regional Director: Gilbert T. Sadsad

CLMD Chief: Francisco B. Bulalacao, Jr.

Regional EPS In Charge of LRMS: Grace U. Rabelas

Regional ADM Coordinator: Ma. Leilani R. Lorico

CID Chief: Jerson V. Toralde

Division EPS In Charge of LRMS: Belen B. Pili

Division ADM Coordinator: Cynthia T. Montañez

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

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

Telefax: 0917 178 1288

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Edukasyong Pangkalusugan

**Unang Markahan – Modyul 1:
Food Labels: Basahin Mo
at Ligtas ka!**

Paunang Salita

Ang Self-learning Module o SLM ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral so 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 mna may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan 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 mamarkahn 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 kaibigan!

Alam mo ba na ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad? Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

Ang modyul na ito ay nakatuon sa kahalagahan ng pagbabasa ng food labels ng isang produkto upang matiyak ang tamang sustansiya, at sukat ng pagkain ayon sa pangangailangan ng ating katawan.

Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin:

Aralin 1 - Mga Impormasyong Nakikita sa Food Label

Aralin 2 - Kahalagahan ng Pagbabasa ng mga Food Labels
sa Pagpili at Pagbili ng mga Pagkain

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Natutukoy ang mga impormasyong nakikita sa food label;
at
2. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng pagbabasa ng mga food labels sa pagpili at pagbili ng mga pagkain



Subukin

Iguhit sa sagutang papel ang masayang mukha ☐ kung tama ang sinasabi ng pangungusap at malungkot na mukha ☐ kung mali.

1. *Food labels* ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain.
2. Isinasaad sa *Nutrition Facts* ang kompletong listahan ng mga sustansiyang makukuha sa produkto.
3. Makikita sa pakete ng pagkain kung kailan ito masisira o mapapanis.
4. Magkakapareho ang mga paraan ng pag-iimbak ng pagkain at inumin.
5. Maaari pang kainin o inumin ang isang produkto matapos ang *Expiry Date* nito.
6. Ang Best Before Date ay tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito.
7. Ang pagbabasa ng *food labels* ay paraan upang makatipid ng pera.
8. Basahin ang *food label* sa pagbili ng pagkain upang malaman kung masarap ang pagkain.
9. Ang pagbabasa ng *food labels* ay paraan upang matiyak ang tama at balanseng pagkain.
10. Maaaring maihambing ang sustansiyang ibibigay ng mga produkto sa pamamagitan ng pagbabasa ng *food labels*.

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 24.

Ilan ang nakuha mo?

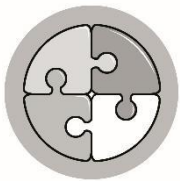
Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas liliwanag pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.

Aralin

1

Mga Impormasyong Makikita sa Food Label

Bawat produkto lalong lalo na ang mga pagkain na ibinebenta ay may nakalimbag na impormasyon sa pakete o lalagyan nito na naglalaman ng mga impormasyon tungkol sa produkto. Sa araling ito, pag-aaralan natin kung ano-ano ang mga impormasyong ito.



Balikan

Ano-ano ang paborito mong pagkain o produkto na nakalagay sa isang pakete, bote o anomang klase ng lalagyan? Itala sa inyong sagutang papel ang pangalan ng limang (5) pagkain o produktong ito.

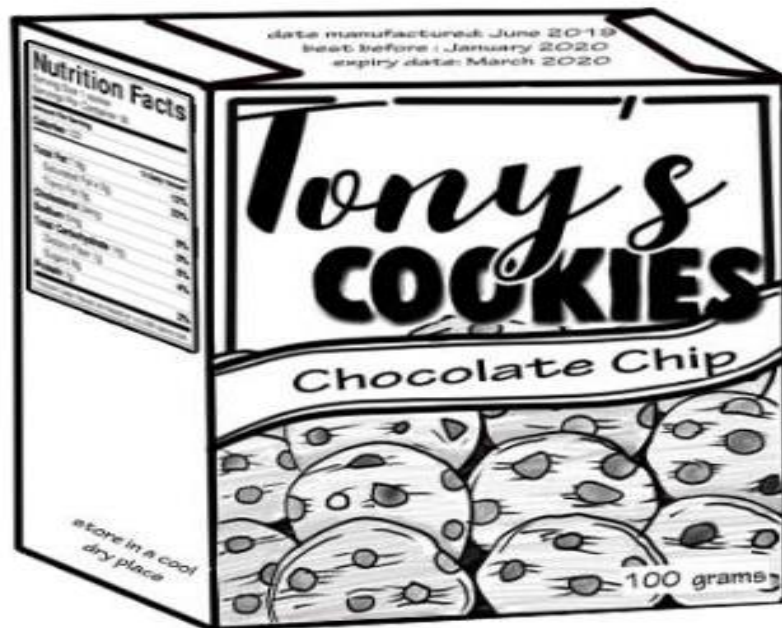
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nagbabasa ka ba ng mga impormasyong nakasulat sa pakete o lalagyan ng mga pagkain o produktong ito? Ano-ano ang makikita rito? Itala sa iyong sagutang papel ang mga impormasyong ito.



Tuklasin

Narito ang isang halimbawa ng pakete ng isang pagkain. Suriin at subukang sagutin ang mga katanungan sa ibaba.



1. Ano ang pangalan at uri ng pagkain ang nasa larawan?
2. Gaano karami ang laman nito?
3. Ano-ano pa ang ibang impormasyong makikita sa pakete nito?

Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin na kung saan maaring gawin at tapusin ng mga mag-aaral ang mga gawain sa loob ng dalawang linggo.



Suriin

Maliban sa pangalan, uri ng pagkain, at sukat o dami ng pagkain, ano-ano pa kayang impormasyon ang nakalimbag sa pakete ng pagkain?

Tara na at tuklasin pa natin!



Food label ang tawag natin sa mga impormasyong nakalimbag sa mga pakete o lalagyan ng mga pagkain at inumin na ipinagbebenta.

Isa sa mga mahahalagang impormasyong kailangang basahin at suriin ay ang **Nutrition Facts**. Ang **Nutrition Facts** ay isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cookie	
Servings Per Container 18	
Amount Per Serving	
Calories	123
Total Fat	7.6g
Saturated Fat	4.5g
Trans Fat	0g
Cholesterol	24mg
Sodium	5mg
Total Carbohydrate	14g
Dietary Fiber	1g
Sugars	8g
Protein	1g

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

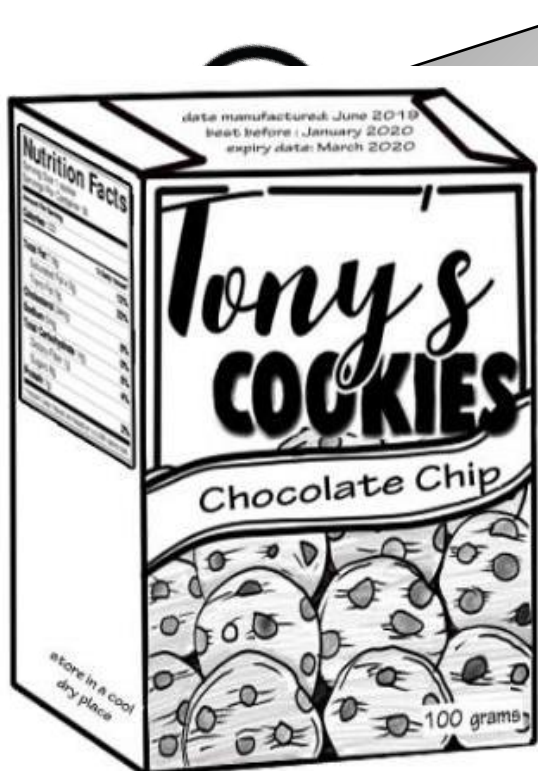


Maliban sa *Nutrition Facts* makikita rin sa food labels ng pagkain ang mga *date markings* tulad ng **Manufacturing Date**, **Expiration/ Expiry Date**, at **Best Before Date**.

Manufacturing Date – ay tumutukoy sa petsa kung kailan ginawa ang pagkain o inumin.

Best Before Date - ay tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito. Maaaring magsimula nang masira o mapanis ang pagkain o inumin sa mga araw na lilipas matapos ang *Best Before Date*.

Expiry Date- ay tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto. Maaaring ito ay sira o panis na. Ang pagkain ng sira o panis na ay mapanganib sa ating kalusugan.



Date Manufactured:
02JAN2020

Best Before: **02SEP2020**

Expiry Date: **02OCT2020**

Ano ang ibig sabihin nito?

Ang produkto ay ginawa noong January 2, 2020, nasa pinakamagandang kalidad hanggang September 2, 2020 at sira na pagsapit ng October 2, 2020.

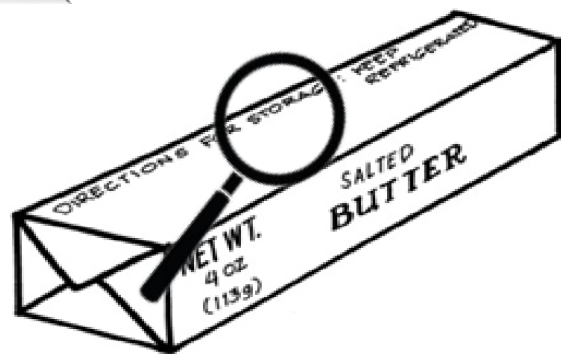
Ang mga **Advisory at Warning Statements** ay nagsasaad ng mga babala tulad ng pagkakaroon ng mga *allergens* o sangkap na maaaring magdulot ng allergy, o kung mapaparami ng kain ay maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan.



ALLERGEN INFORMATION:
CONTAINS WHEAT,
SOYBEAN AND MILK
PRODUCTS

Sa mga piling pagkain at inumin, maaaring makakita sa pakete ng **Directions For Use and Storage**. Nagbibigay ito ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanitili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.

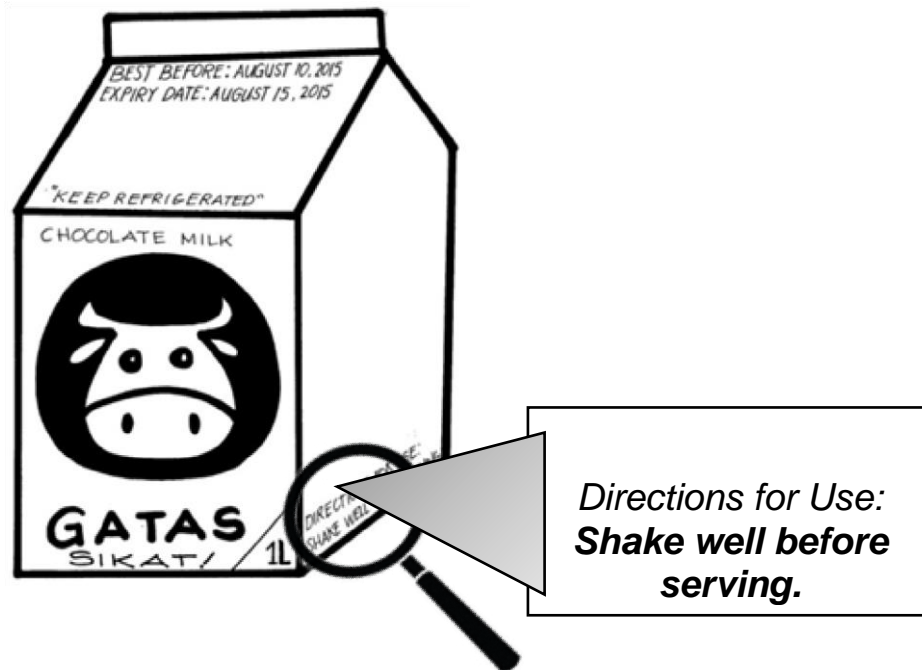
Directions for storage:
Keep refrigerated.



Ano ang ibig sabihin nito?

Kailangan manatili sa refrigerator kung hindi pa gagamitin ang produkto upang hindi ito malusaw.

Ano-ano ang iba pang mga *Directions for Storage* sa mga pagkain at inumin ang madalas mong mabasa?



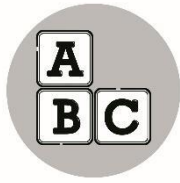
Ano naman ang ibig sabihin nito?

Kailangang alugin o i-shake muna ang gatas bago inumin o ipainom.

Ano-ano ang iba pang mga *Directions for Use* sa mga pagkain at inumin ang madalas mong mabasa?

Mga Tala para sa Guro

Hikayin ang mag-aaral na humanap ng iba't ibang produkto at magtala ng iba't ibang impormasyon na mababasa sa mga *food labels* nito.



Pagyamanin

Gawain 1. Tukuyin Mo!

Pagtambalin ang impormasyon sa Hanay A sa tinutukoy na bahagi ng *food labels* sa Hanay B kung saan ito makikita.

Hanay A

1. Store in a cool dry place.
2. Serving Size: 1 tbsp
Serving Per Container: 27
Amount per Serving
Calories 90
3. Shake well before using.
4. Allergen Information:
Contains Milk Products
5. Date Manufactured:
05MAR2020
Best Before: 05SEP2020
Expiry Date: 05NOV2020

Hanay B

- A. Date Markings
- B. Storage Direction
- C. Direction for Use
- D. Warning Statement
- E. Nutrition Facts
- F. Pangalan ng Produkto

Gawain 2. Hanggang Kailan?

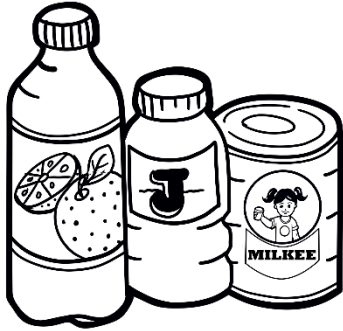
Pag-aralan ang pakete ng inumin at sagutin ang mga tanong.



1. Kailan magsisimulang masira o mapanis ang inumin?
2. Hanggang kailan mananatili sa pinakasariwang kalidad ang inumin?
3. Ano-anong sangkap sa inumin ang maaaring magdulot ng reaksiyon sa katawan?
4. Bakit mahalagang malaman ang Expiry at Best Before Dates?
5. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin?

Gawain 3. Suriin Bago Itago o Gamitin!

Suriin ang mga pakete ng pagkain. Sagutin ang tanong sa bawat larawan.



1. Ano ang unang dapat gawin bago ito inumin?



2. Sa anong klaseng lugar dapat itago ang inuming ito?



3. Kung hindi pa kakainin, saan ito dapat itago?



4. Saan dapat itago ang pagkaing ito?



Isaisip

Buuin ang talata upang mabuo ang mga konsepto ng aralin.

(1) _____ ang tawag sa mga impormasyong nakalimbag sa mga pakete o lalagyan ng mga pagkain at inumin na ipinagbebenta.

Mababasa sa (2) _____ ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.

Makikita rin sa food labels ng pagkain ang mga *date markings* tulad ng (3) _____, (4) _____, at (5) _____.

Ang mga (6) _____ ay nagsasaad ng mga babala tulad ng pagkakaroon ng mga *allergens* o sangkap na maaaring magdulot ng allergy, o kung mapaparami ng kain ay maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan.

Ang (7) _____ ay nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanitili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.



Isagawa

Humanap ka uli ng pakete ng paborito mong pagkain o inumin. Isulat sa talaan ang mga makikitang impormasyon dito. Sagutin ang mga tanong pagkatapos.

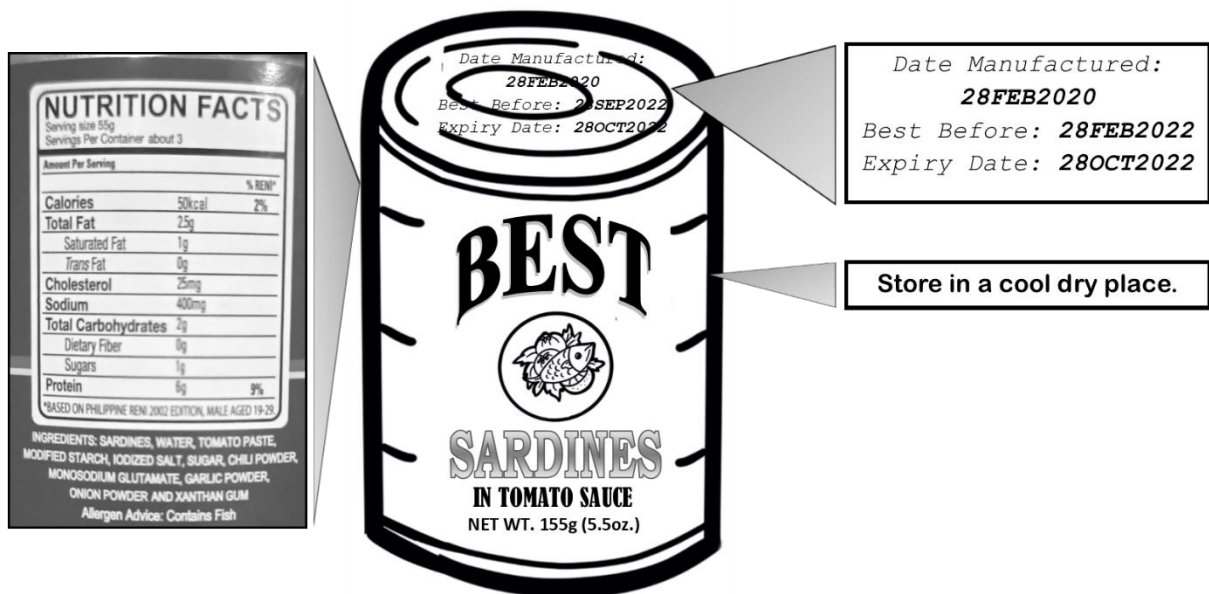
Pangalan ng Pagkain o Inumin	
Uri ng Pagkain o Inumin	
Manufacturing Date	
Expiry Date	
Best Before Date	
Advisory at Warning Statements/ Allergen Information	
Directions for Use	
Directions for Storage	

1. Kailan magsisimulang masira o mapanis ang pagkain o inumin?
2. Hanggang kailan mananatili sa pinakasariwang kalidad ang pagkain o inumin?
3. Ano-anong sangkap sa inumin ang maaaring magdulot ng reaksiyon sa katawan?
4. Ano ang dapat gawin sa pagkain bago kainin o inumin?
5. Saan dapat itago ang pagkain o inumin?



Tayahin

Suriin ang larawan ng pakete ng isang pagkain sa ibaba. Tukuyin ang iba't ibang impormasyon na makikita sa food label sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.



1. Ano ang pangalan ng produkto?
2. Anong uri ng produkto ang nasa larawan?
3. Gaano karami o kabigat ang nasa loob ng lata?
4. Ilang calories mayroon ang isang lata ng pagkain?
5. Kailan ginawa ang produkto?
6. Hanggang kailan mananatiling maganda ang kalidad ng pagkain at maaari pa itong kainin?
7. Kailan masisira ang pagkain?
8. Saan dapat itago ang produkto kung hindi pa ito gagamitin o kakainin?
9. Anong meron sa produkto ang maaring maging sanhi ng allergy?
10. Ano-anong sustansiya ang maaring makuha sa pagkain?



Karagdagang Gawain

Gumuhit ng isang pakete ng paborito mong pagkain at lagyan ito ng mga impormasyong makikita sa food label nito.

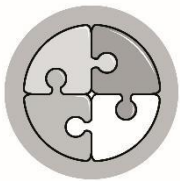
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a favorite food package and label it with information from a real food label.

Aralin

2

Kahalagahan ng Pagbabasa ng Food Labels

Sa nakalipas na aralin, pinag-aralan natin ang iba't ibang impormasyong makikita sa food label ng isang produkto o pagkain. Bakit nga ba mahalagang basahin ang mga impormasyong ito?



Balikan

Isulat sa sagutang papel ang **T** kung tama ang sinasabi ng pangungusap at **M** kung mali.

1. Makikita sa pakete ng pagkain kung kailan ito masisira o mapapanis.
2. Magkakapareho ang mga paraan ng pag-iimbak ng pagkain at inumin.
3. Maaari pang kainin o inumin ang isang produkto matapos ang *Expiry Date* nito.
4. Ang Best Before Date ay tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito.
5. Ang *Direction for Use and Storage* ay nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanitili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.



Tuklasin

Saan Siya Nagkamali?

Basahin ang kuwento sa kahon at sagutin ang mga tanong.

Namili sina Mario at ang kanyang Tatay na si Mang Ador sa pamilihan ng tinapay at mantikilya. Nang buksan nila ang tinapay pagdating sa bahay ay napansin nilang may kulay abong nakadikit sa tinapay at ang mantikilya naman ay lusaw na.

1. Ano kaya ang nangyari sa tinapay?
2. Ano ang dapat tingnan bago bumili ng tinapay at mantikilya?
3. Paano natin malalaman kung ang pagkain ay may ganitong impormasyon?



Suriin

Ang pagbabasa ng mga impormasyong nakasaad sa food labels ay mahalagang gawain upang maiwasan na makabili tayo ng sirang pagkain o kaya'y hindi natin maiimbak nang maayos ang pagkain kung hindi pa ito gagamitin.



Tara na at alamin natin ang iba pang dahilan kung bakit mahalaga ang pagbabasa ng food labels!

Alam mo ba na may mga panganib na dulot ang hindi pagbabasa at pag-unawa sa mga food labels? Maaaring magdulot ito ng sakit dahil sa maling paggamit at pag-iimbak nito na makaaapekto sa ating pang-araw-araw na gawain.



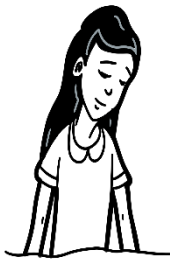
a. Pagsakit ng tiyan / pagsusuka / pagkaksakit

Kung makakakain ng sirang pagkain (expired), maaaring magsuka, sumakit ang tiyan, o makakuha ng mga mikrobyo at magkasakit.



b. Pagkakaroon ng allergic reaction

May mga pagkaing naglalaman ng allergens o mga mikrobyong maaaring magdulot ng allergies tulad ng paghahatsing, pangangati, hirap sa paghinga, pagkahilo, at iba pa.



c. Pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon

Maaaring makakuha ng maling nutrisyon ang taong hindi nagbabasa ng food labels – ang anumang kulang o sobra ay masama sa katawan. Makukuha ang tamang sukat ng pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng Nutrition Facts.



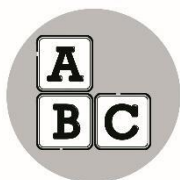
d. Pagkapanis ng pagkain

Kung hindi sa refrigerator nakalagay ang pagkain, maaari itong masira agad. Samantala, maaari namang mapanatili ang pagkasariwa at pagkamasustansiya ng pagkain kung ito ay maitatabi nang wasto at tama.



e. Pagsasayang ng pera

Kung makabibili ng pagkaing sira at panis na, maaaring mag-aksaya lamang ng pera



Pagyamanin

Gawain 1. I-tsek Mo!

Lagyan ng tsek (/) ang mga katagang nagsasabi ng mga maaaring maging resulta ng hindi pagbabasa at pag-unawa sa mga impormasyong mababasa sa mga food labels.

- _____ 1. Pagsakit ng tiyan
- _____ 2. Pagsusuka
- _____ 4. Pagkakaroon ng sakit
- _____ 5. Allergic reaction
- _____ 6. Pagpayat
- _____ 7. Pagtaba
- _____ 8. Pagkapanis ng pagkain
- _____ 9. Pagsasayang ng pera
- _____ 10. Pagkakaroon ng malusog na katawan

Gawain 2. Ano ang Kahihinatnan?

Basahin ang sumusunod na sitwasyon at hulaan ang susunod na maaring mangyari. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Agad ininom ni Karen ang biniling isang maliit na karton ng gatas sa isang tindahang malapit sa kanila. Hindi niya binasa ang *expiry date* nito na ang nakalagay ay ang petsa ng mismong araw na binili niya ang gatas.
2. Bumili ng isang paketeng *butter* si Abdul. Nakalimutan niyang basahin ang direction for storage ng pagkain na ang nakalagay ay “*Keep Refrigerated*”. Hinayaan niyang ilagay sa isang tabi ang pagkain.

3. Bumili ng isang pineapple juice na nasa lata si Albert. Nakalagay sa lata ang panutong “*Shake well before serving.*” Binuksan niya ang lata at basta lang niya ininom ang juice.
4. May allergy si Joy sa mga pagkaing naglalaman ng malansang isda. Bumili siya ng isang pagkain na mayroong nakalagay sa pakete na “*Allergens: Contain fish*”. Hindi niya nabasa ito. Sarap na sarap siyang kumain ng biniling pagkain.
5. Si Carlo ay bumili ng isang malaking kahon ng paborito niyang *cereals*. Binawasan niya lang ng isang tasa ang cereals at marami pa itong laman. Nakalagay sa kahon ang panutong “*Keep sealed. Store in a cool dry place.*” Dahil sa pagmamadali, napabayaang nakabukas ang kahon ng cereal at nakatiwangeang ito maghapon sa kanilang mesa.

Gawain 3. Ano Kaya ang Mangyayari?

Suriin ang larawan at tukuyin ang masamang epekto na maaaring mangyari kapag isinawalang-bahala ang mga impormasyon sa food labels. Isulat sa sagutang papel ang sagot.





Isaisip

Mahalaga ang pagbabasa ng mga *food label* dahil naglalaman ito ng impormasyon upang malaman kung kailan ginawa ang produkto, kailan ito pwedeng kainin at kung kailan ito masisira at hindi na mapapakinabangan pa.

Mababasa din sa food labels ng ilang produkto ang babala tungkol sa nilalaman ng pagkain tulad ng mga *allergens* na maaaring magdulot ng reaksiyon sa katawan.

Malalaman din sa food labels kung paano mapapanatiling sariwa ang pagkain (at hindi agad masira at mapanis).

Kung hindi wasto ang lugar na pinaglalaman ng pagkain, maaari itong masira o mapanis at kung makakakain tayo ng sirang pagkain maaaring makakuha tayo ng mikrobyo na magiging sanhi ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagkakalason, pagkakasakit, pagkakaroon ng allergic reaction, pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon. Sa huli, tayo'y nagsayang lang ng pera o mas lalaki pa ang gastos sa pagpapagamot at lubos na maaapektuhan ang ating kalusugan.



Isagawa

Ano ang gagawin mo kapag nabasa mo ang sumusunod na impormasyon sa mga food labels ng mga produkto o pagkain na binili mo? Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. *Keep chilled.*
2. *Shake well before use.*
3. *Store in a cool dry place.*
4. *Allergens: Contains milk and soya.*
5. *Keep sealed after opening.*



Tayahin

Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Ano ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain?
 - A. Food Web
 - B. Food Labels
 - C. Food Groups
 - D. Nutrition Facts
2. Alin sa sumusunod na impormasyon ang makikita sa food label ng isang pagkain?
 - A. Directions for Weighing
 - B. Directions for Use and Storage
 - C. Directions for Manufacturing
 - D. Directions for Packaging

3. Ano ang tawag sa bahagi ng food label na nagbibigay impormasyon kung kailan ginawa ang produkto, kailan pwede pang kainin o inumin at kailan masisira at hindi na pwedeng kainin?

A. Date Markings

C. Nutrition Facts

B. Directions of Manufacturing

D. Mga Advisory & Warning Statements

4. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa food label? “Expiration Date: July 30, 2020”

A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2019

B. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2020

C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2020

D. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2021

5. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa food labels?

A. Upang malaman ang lasa.

B. Upang malaman natin kung kailan ito ginawa.

C. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha rito.

D. Upang malaman ang tamang oras kung kailan kakainin.



Karagdagang Gawain

Gumawa ng isang slogan na maghihikayat sa kamag-aral na magbasa ng food labels. Lagyan ng disenyo at kulay ang slogan.

ARALIN 2

Balikan

- 1. T
- 2. M
- 3. M
- 4. T
- 5. T

Tuklasin

- 1. Sir na ang tinapay
- 2. Date Markings (Manufacturing Date, Best Before Date at Expiry Date)
- 3. Tingnan at basahin ang food labels.

Pagymanin

Gawain 1

1-9. / (tsek)

Gawain 2

- 1. Maaring sumakt ang kanyang tiyan
- 2. Maliusaw ang butter

- 3. Maaring hindi niya malasahan ang tunay na lasa ng juice dahil hindi niya ito inalog.
- 4. Magkakaroon siya ng allergic reaction at maaaring mangati ang kanyang balat.
- 5. Lalambot ang cereals at hindi na ito masarap kainin.

Gawain 3

- Pagsusuka
- Pagsakit ng tiyan
- Pagkakalason
- Pagkakasakit
- Pagkakaroon ng allergic reaction
- Pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon
- Pagsasayang ng pera

Isagawa

- 1. Panatilihing malamig ang pagkain. Lagay ito sa refrigerator.
- 2. Alugin o i-shake ang pagkain o inumin bago kainin o inumin.
- 3. Imbak ang pagkain sa preskong lugar.
- 4. Ang pagkain ay naglalaman ng gatas at soya. Kaya kung magdulot ito ng allergic reaction sa katawan, iwasan ang pagkainng ito.
- 5. Isara ang pakete ng pagkain kung hindi pa ito ubos.

Tayahin

- 1. B
- 2. B
- 3. A
- 4. C
- 5. C

Sanggunian

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Patnubay ng Guro, Book Media Press Inc.,2015

Kagawaran ng Edukasyon, Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral, Book Media Press Inc., 2015

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