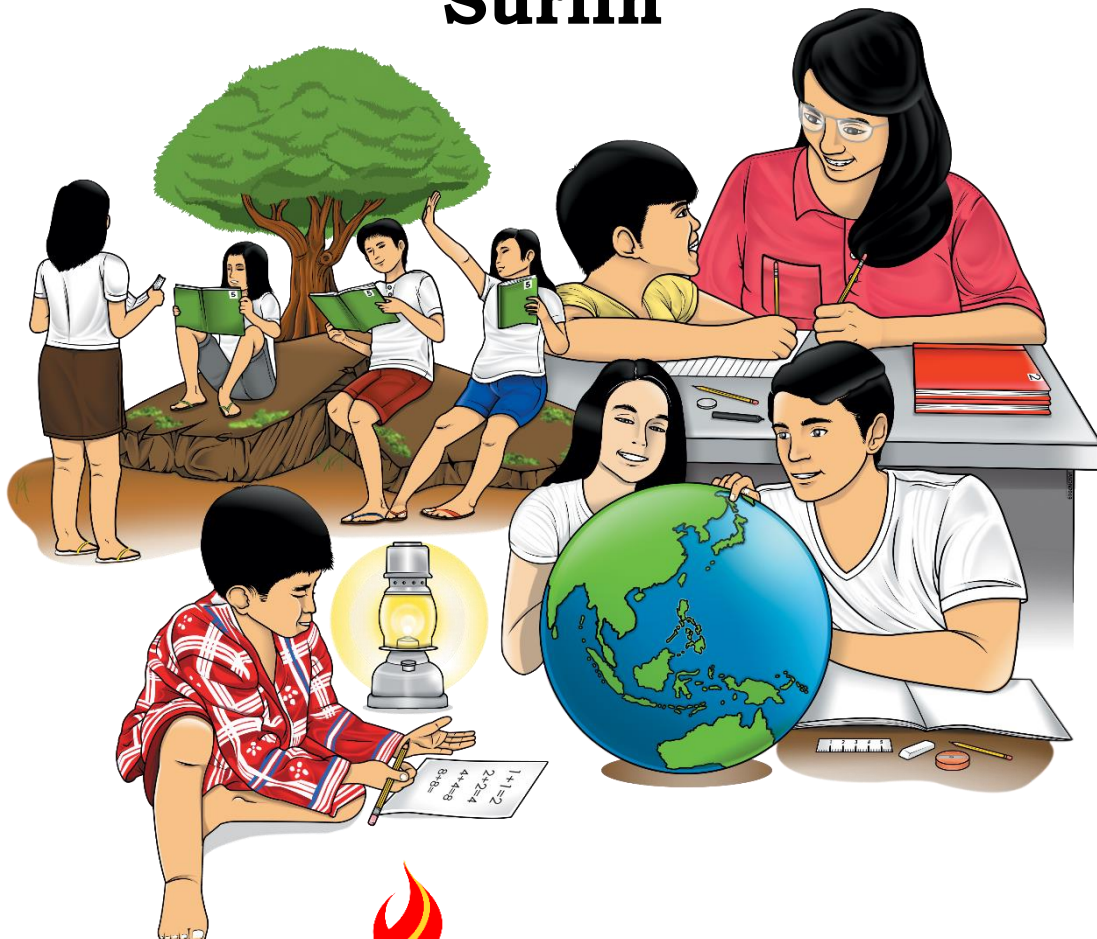


Edukasyong Pangkalusugan

Kwarter 1 – Modyul 2: Nutrition Facts: Basahin at Suriin



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Kwartar 1 – Modyul 2: Nutrition Facts: Basahin at Suriin
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

**Kwarter 1 – Modyul 2:
Nutrition Facts: Basahin at
Suriin**

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

Isang maganda at ligtas na araw muli sa iyo kaibigan!

Isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa ating katawan ang pagkain. Nararapat lamang na suriin natin ang mga produktong pagkain na ating binibili upang masiguro ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain na nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

Ang modyul na ito ay nakatuon sa kahalagahan ng pagsusuri halagang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan paghahambing ng mga impormasyon sa *food label*.

Ang modyul na ito ay may isang aralin:

Aralin 1 – Pagsusuri ng Halagang Pangnutrisyon ng mga Produktong Pagkain

Inaasahan na sa pagtatapos sa modyul na ito ay nasusuri mo ang halagang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa food label. (H4N-Ifg-25)



Subukin

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

1. Isinasaad sa *Nutrition Facts* ang kompletong listahan ng mga sustansiyang makukuha sa produkto.
2. Basahin ang *food label* sa pagbili ng pagkain upang malaman kung masarap ang pagkain.
3. Ang pagbabasa ng *food labels* ay paraan upang matiyak ang tama at balanseng pagkain.
4. Maaaring maihambing ang sustansiyang ibibigay ng mga produkto sa pamamagitan ng pagbabasa ng *food labels*.
5. Ang *Serving Size* ay tumutukoy kung gaano karami ang isang serving na pinagbatayan ng mga nutrient content na nakasaad sa *Nutrition Facts* ng produkto.

B. Suriin ang sumusunod na *Nutrition Facts* ng dalawang produktong pagkain. Alin ang mas masustansiyang pagkain at mas dapat bilhin? Bakit?

Nutrition Facts		Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g) Servings Per Container 1		Serving Size 1 oz (28g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving		Amount Per Serving	
Calories 151	Calories from Fat 86	Calories 110	Calories from Fat 15
% Daily Value*		% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%	Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 3g	15%	Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%	Cholesterol 0mg	0%
Sodium 168mg	7%	Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 15g	5%	Total Carbohydrate 23g	6%
Dietary Fiber 1g	5%	Dietary Fiber 2g	6%
Sugars 0g		Sugars 2g	
Protein 2g		Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 15%	Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 1%	Iron 3%	Calcium 3%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Regular Potato Chips **Baked Potato Chips**

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 19.

Ilan ang nakuha mo?

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

Aralin

1

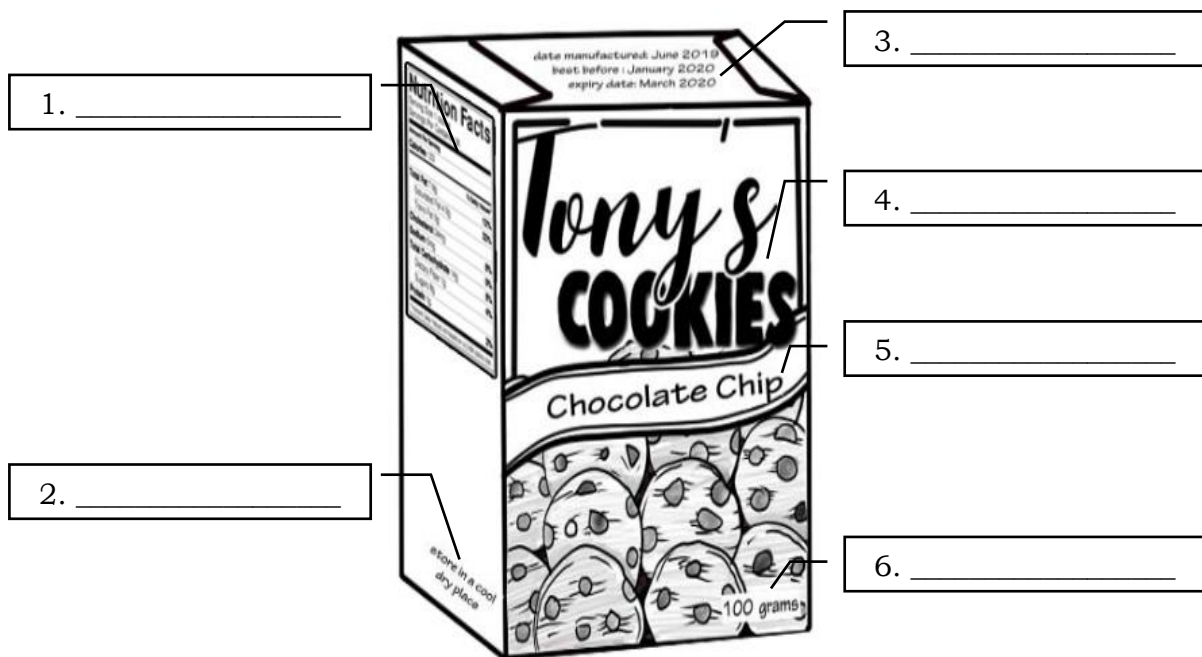
Pagsusuri ng Halagang Pangnutrisyon ng mga Produktong Pagkain

Bago tayo bumili ng mga produktong pagkain, mainam na basahin at suriin natin ang mga nakalimbag na impormasyon sa pakete nito. Sa araling ito, pag-aaralan at susuriin natin ang halagang pangnutrisyon ng mga dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon na makikita sa *food label*.



Balikan

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan natin ang iba't ibang impormasyon na makikita sa food label ng isang produkto. Bago tayo magsimula sa bagong aralin, subukin ang iyong kaalaman sa pamamagitan ng paglalagay ng angkop na tawag sa iba't ibang bahagi ng food labels na makikita sa produkto sa ibaba.



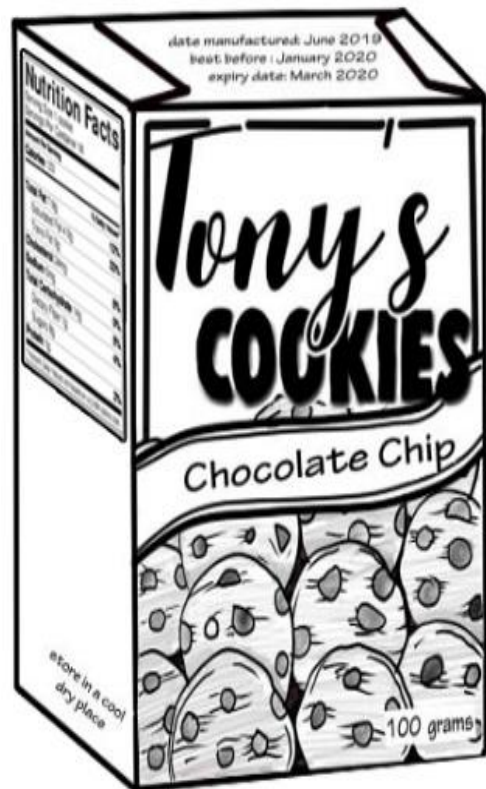
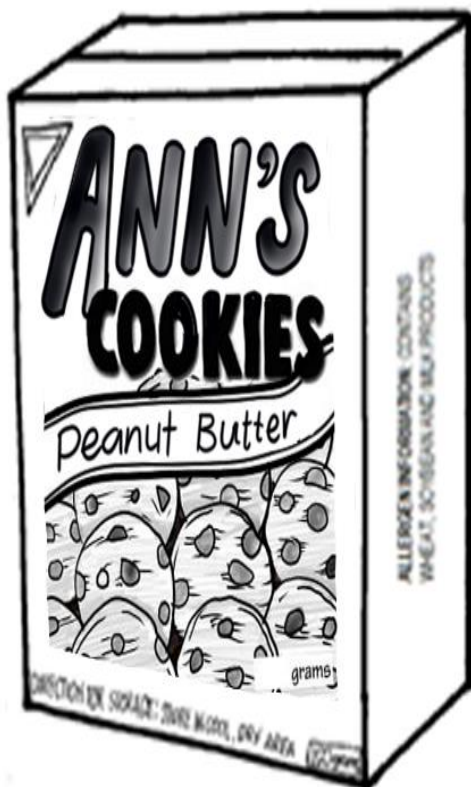


Tuklasin

Naranasan mo na bang bumili ng pagkaing nasa pakete sa supermarket o grocery?

Minsan nakaayos nang magkakatabi ang mga magkakauring produkto pero iba't ibang *brands* sa isang istante o lalagyan sa isang supermarket o grocery store. Naranasan mo na bang pumili sa dalawa o higit pang brands ng parehong uri ng pagkain? Ano ang naging basehan mo sa pagpili at pagbili ng isang brand ng parehong produkto?

Tingnan ang dalawang produktong pagkain sa ibaba. Alin kaya ang mas mainam na bilhin? Paano mo nasabi?





Suriin

Ano nga ba ang mga dapat tinitingnan at sinusuri upang malaman ang kalidad ng isang produkto kumpara sa iba?

Isa sa pinakamabisang paraan upang makapili ng mas mainam na uri ng produkto pero iba-iba ang brands ay ang pagbabasa at pagsusuri ng food labels nito lalong-lalo na ang Nutrition Facts.



Tama! 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. Alamin natin ang ilan sa mga bahagi nito at kung ano ang ibig sabihin ng mga ito.

Tingnan ang dalawang produkto sa kanan. Suriin ang nilalaman ng *Nutrition Facts* ng dalawang produkto. Saan nagkaiba ang dalawa?

Alin kaya sa dalawang produkto ang mas mainam na bilhin?

Alamin natin ang ibig sabihin ng mga nakalagay na impormasyon sa *Nutrition Facts* ng mga produktong pagkain.



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 cup (237mL)	
Amount per serving	
Calories 160	
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 680mg	28%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 cup (237mL)	
Amount per serving	
Calories 160	
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Paano magbasa ng Nutrition Facts?

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g
25g	
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

1. Magsimula Rito
 Ang **Serving Size** ay tumutukoy kung gaano karami ang isang serving na pinagbatayan ng mga nutrient content ng produkto na nasa *Nutrition Facts* nito. Ang **Serving Per Container** naman ay tumutukoy sa kabuuang bilang ng *servings* na makukuha sa isang pakete.

2. I-check ang Calories
 Ang **calories** ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete. Kung gusto mong i-manage ang iyong timbang, makatutulong ang bahaging ito. Ipinapakita sa kaliwang bahagi ang kabuuang sukat ng calories at sa kanang bahagi naman ang sukat ng calories sa isang serving na nagmumula sa fat. Ipinapakita sa halimbawa na mayroong 250 calories at 110 nito ay mula sa fat. Makabubuting bigyang-pansin ang sukat ng calories ng iyong pagkain at ang calories na kailangan ng iyong katawan.

3. Limitahan ang mga nutrients na ito
 Ang pagkain ng mga pagkaing mataas ang sukat ng total fats (kasama ang saturated at trans fat), cholesterol, o sodium ay maaring magresulta sa karagdagang panganib sa mga sakit sa puso, cancers, at mataas ng presyon ng dugo. Sikaping makakuha ng mas mababa sa 100% Daily Values ng mga nutrients na ito sa isang araw.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g
25g	
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

4. Sikaping tama at sapat ang mga nutrients na ito

Ang pagkain ng mga pagkaing mayaman sa dietary fiber, vitamins and minerals ay makatutulong sa iyong kalusugan at makatutulong na makaiwas sa sakit.

5. Percent (%) Daily Value

Ang bahaging ito ang nagsasabi kung ang mga nutrients (total fat, sodium, dietary fiber, at iba pa) sa isang serving ng pagkain ay nakatutulong nang malaki o hindi sa iyong kabuuang pang-araw-araw na diet.

Quick Guide sa Percent Daily Value (%DV):

5% DV o mas kaunti ay mababa

20% DV o mas mataas ay marami o sobra.

6. Footnote

Ang bahaging ito ang nagbibigay impormasyon sa DV para sa mga importanteng nutrients tulad ng fats, sodium at fiber. Ang DVs ay nakatala para sa mga taong kumakain ng 2,000 or 2,500 calories bawat araw.

Karagdagang Kaalaman

Ang **Fats** ay sukat ng sustansiyang maaari ring pagkunan ng enerhiya.

Ang **saturated fats** ay makukuha sa mga karne, itlog, at gata. Ito ay nagpapataas ng kolesterol sa dugo na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung mapararami. Kaya huwag masyadong kumain ng mga produktong mataas ang *saturated fats*.

Ang **unsaturated fats** ay isang uri ng fats na makukuha sa mga gulay at nagdudulot ng mabuti sa ating katawan.

Samantalang ang **trans fat** ay ang pinakamapanganib sa katawan kung kakainin. Makukuha natin ito sa labis na pagkain ng junk foods, biscuit, instant noodles at pag-inom ng kape. Magdudulot ito ng mga problema sa puso. Kaya iwas din sa mga pagkaing mataas ang *trans fat*!

Ang **Cholesterol** ay isang matabang sustansiya na kailangan ng ating katawan upang gumana ito. Ito ay ginagawa sa atay at matatagpuan sa mga pagkaing galing sa mga hayop, gaya ng karne, itlog, mga produktong gatas, mantikilya, at mantika at nakatutulong sa maayos na pagdumi.

Kaya kaibigan, importante rin ang cholesterol pero dapat hinay-hinay lang sa mga pagkaing mataas ang sukat nito.

Ang **sodium** naman ay nakatutulong sa *nerve impulse transmission, fluid balance, at acid-base balance* ng katawan. Ito ay makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at MSG. Ngunit kung maraming sodium sa katawan, maaaring magdulot ito ng mataas na presyon kaya bawasan din ang pagkain ng mga produktong mataas ang sukat ng sodium.

Ang **carbohydrates** naman ang pangunahing pinagkukuhanan ng enerhiya sa katawan. Makukuha ito sa pagkain ng cereal, tinapay, pasta, kanin, prutas, gulay, gatas, asukal, at sweets.

Ang **dietary fiber** ay isang uri ng *carbohydrates* na tumutulong sa pagpapanatiling malusog ng digestive system.

Ang **sugar** ay uri ng *carbohydrates* na nagdudulot ng mabilis at panandaliang enerhiya para sa katawan. Ang pagkakaroon ng mataas na sukat ng *carbohydrates* ay maaaring magdulot ng malnutrisyon (obesity) at mataas na presyon. Kaya hinay-hinay din sa pagkain ng produktong mataas ang sugar.

Ang **proteins** ay maaari ring pagkuhanan ng enerhiya para sa katawan. Maaaring makuha ito mula sa mga karne ng hayop, gatas, beans, atbp. Maliban dito, tumutulong din ang proteins sa pagsasaayos ng mga kalamnan (muscles) at mga selyula (cells). Kaya ayos lang kung mataas ang protein level ng pagkain o inumin.

Ang **vitamins at minerals** ay tumutulong sa pagpapanatiling maayos ang mga proseso sa loob ng ating katawan. Ang pagkaing gulay at mga prutas na may iba't ibang kulay ang pinakamainam na pinanggagalingan ng vitamins at minerals.

Sa tingin mo, bakit kailangang alamin ang kahalagahan ng mga *Nutrition Facts*?

Isa sa mga madaling paraan para i-tsek at suriin ang nutrition facts ng mga produktong pagkain ay ang paggamit ng sumusunod na *point-counting guide*.

1 puntos ay ibibigay sa produktong pagkain kung:

- ✓ May 200 o mas mababang CALORIES
- ✓ May 10% o mas mababang TOTAL FATS
- ✓ May 10% o mas mataas na DIETARY FIBER
- ✓ May 10% (5grams) o mas mataas na PROTEIN
- ✓ May 10% o mas mataas na VITAMINS o MINERALS

Source: *Label-Ease, developed by the National Dairy Council, 1994*

Base sa iyong mga nalaman at natutuhan, alin na sa dalawang produktong ito ang mas mainam bilhin?



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (237mL)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 680mg	28%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (237mL)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	


Tama! Mas mainam bilhin ang mas mababa ang sodium content o ang produktong nasa kanan.



Pagyamanin

Gawain 1. Nutrition Check

Pag-aralan ang larawan ng pagkain at sagutin and mga tanong.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 tbsp	
Serving Per Container 27	
Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 8g	
Protein 0g	0%
Vitamin A 1%	Vitamin C 1%
Calcium 4%	Iron 1%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

1. Gaano karami ang isang serving na pinagbatayan ng mga nutrient content na nasa *Nutrition Facts* ng produkto?
2. Ilan ang kabuuang bilang ng servings ang nakapaloob sa pakete?
3. Ano ang sukat ng enerhiyang maaari mong makuha mula sa pagkaing produktong nasa pakete?
4. Ano-anong sustansiya ang makukuha sa pagkaing ito?
5. Mainam ba sa kalusugan ng batang tulad mo ang produktong ito?

Gawain 2. Alin nga ba?

Pag-aralan ang **Nutrition Facts** ng dalawang produktong *cereals*. Suriin at bigyang pansin ang mga impormasyong binilugan at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Cereal A

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (28 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 120	
Fat 1 g	2 %
Saturated 0.2 g	1 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Carbohydrate 23 g	8 %
Fibre 7 g	28 %
Sugars 5 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 30 %

Cereal B

Nutrition Facts	
Per 3/4 cup (30 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 120	
Fat 0 g	0 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 150 mg	6 %
Carbohydrate 27 g	9 %
Fibre 1 g	4 %
Sugars 10 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 30 %

1. Ilan ang *serving size* ng Cereal A?
2. Ilan naman ang *serving size* ng Cereal B?
3. Ilan ang *calories* na nilalaman ng dalawang produkto?
4. Aling cereal ang naglalaman ng *fats*?
5. Alin ang may mataas na *carbohydrates* kung pagbabasehan ang *serving size* ng produkto?
6. Alin ang may mas mataas na sukat ng *fiber*?
7. Alin ang mababa ang nilalamang *sugar*?
8. Alin ang may mas mataas na nilalamang protina?
9. Ano-ano pa ang ibang sustansiyang makukuha sa produkto?
10. Alin ang mas mainam bilhin?

Gawain 3. Ikumpara Mo!

Gamit ang *point-counting guide* sa ibaba, suriin ang mga produktong pagkain na nasa talahanayan. Bigyan ng isang puntos ang angkop na hanay base sa *point-counting guide* at bilangin ang kabuuang puntos ng bawat produkto.

1 puntos ay ibibigay sa produktong pagkain kung:

- ✓ May 200 o mas mababang CALORIES
- ✓ May 10% o mas mababang TOTAL FATS
- ✓ May 10% o mas mataas na DIETARY FIBER
- ✓ May 10% (5grams) o mas mataas na PROTEIN
- ✓ May 10% o mas mataas na VITAMINS o MINERALS

Pangkat ng Pagkain	Pangalan ng Pagkain	Calories	Total Fat %	Dietary Fiber %	Protein % or g	Vitamin A %	Vitamin C %	Calcium %	Iron %	Kabuuang Puntos
Grains	Whole wheat bread	100	3%	11%	5g	0%	0%	6%	6%	
Grains	Raisin-bran cereal	200	2%	32%	6g	15%	0%	4%	25%	
Grains/Fats and sweets	Chocolate doughnuts	200	18%	0%	2g	0%	0%	2%	6%	
Fruit	Frozen Strawberries	50	0%	8%	<1g	0%	90%	2%	4%	
Fruit	Fruit Juice	140	0%	0%	0g	0%	25%	0%	0%	
Vegetable	Baby Carrots	44	0%	12%	1g	350%	8%	2%	0%	
Dairy	Low-fat Yogurt	260	5%	0%	9g	2%	10%	30%	0%	
Protein	Canned Tuna	60	1%	0%	13g	0%	0%	0%	2%	

Base sa sagot talahanayan sa itaas, sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Aling pagkain ang pinakamasustansiya? (<i>Hint: Aling pagkain ang may pinakamataas na kabuuang puntos?</i>)	_____
2. Aling pagkain ang hindi masustansiya? (<i>Hint: Aling pagkain ang may pinakamababang kabuuang puntos?</i>)	_____
3. Aling pagkain ang iyong pipiliin para sa low-fat snack? (<i>Hint: Higit sa isa ang tamang sagot.</i>)	_____

<p>4. Ang fiber ay nakatutulong upang mapabilis at maging malambot ang daloy ng pagkain sa katawaan. Aling pagkain ang may pinakamataas na fiber?</p>	<hr/>
<p>5. Ang iyong katawan ay nangangailangan ng protina upang mapanatiling malakas at malusog ang iyong mga kalamnan. Aling pagkain ang may pinakamataas na protina?</p>	<hr/>
<p>6. Ang iyong katawan ay nangangailangan ng Vitamin A para sa malinaw na paningin. Aling pagkain ang may pinakamataas na Vitamin A?</p>	<hr/>
<p>7. Ang iyong katawan ay nangangailangan din ng Vitamin C para sa malakas na resistensiya laban sa mga sakit. Aling pagkain ang pinakamayaman sa Vitamin C?</p>	<hr/>
<p>8. Ang iyong katawan ay nangangailangan rin ng Calcium para sa malakas na mga buto at ngipin. Aling pagkain ang may pinakamataas na Calcium?</p>	<hr/>
<p>9. Ang iyong katawan ay nangangailangan rin ng iron para sa malusog na dugo. Aling pagkain ang may pinakamataas na iron?</p>	<hr/>
<p>10. Alin ang mas mainam piliin para sa mas masustansiyang almusal: cereal o chocolate doughnuts? (Hint: Alin ang may mas mataas na kabuuang puntos?)</p>	<hr/>



Isaisip

Buuin ang mga sumusunod na talata upang mabuo ang konsepto ng aralin.

Mahalaga ang pagbabasa ng mga *food label* lalo na ng **Nutrition Facts** dahil _____

_____.

Makakakuha ka rin ng impormasyong maaaring mong ihambing sa iba pang *food labels* para sa

_____.

Kailangan din ang masusing pagsusuri sa mga pagkaing ating kakainin upang _____

_____.



Isagawa

Humanap ka ng dalawang pakete ng magkauring pagkain o inumin ngunit magkaiba ng *brands*. Isulat sa talaan ang mga makikitang impormasyon dito. Suriin at paghambingin ang mga ito at tukuyin kung alin ang mas masustansiya at mainam na bilhin.

	A	B
Pangalan ng Pagkain o Inumin		
Uri ng Pagkain o Inumin		
NUTRITION FACTS		
Serving Size		
Serving Per Container		
Amount Per Serving		
Calories		
Calories from Fats		
Total Fats		
Saturated Fats		
Unsaturated Fats		
Trans Fats		
Cholesterol		
Sodium		
Carbohydrates		
Dietary Fiber		
Sugar		
Protein		
Vitamins		
Minerals		



Tayahin

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

1. Ang *Serving per Container* ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete.
2. Mabuti sa katawan ang kumain ng mga produktong mataas ang *saturated fats*.
3. Ang *cholesterol* ay ginagawa sa atay at matatagpuan sa mga pagkaing galing sa mga hayop, gaya ng karne, itlog, mga produktong gatas, mantikilya, at mantika at nakatutulong sa maayos na pagdumi.
4. Ang *trans fat* ay mapanganib sa katawan kung kakainin.
5. Ang pagkaing gulay at mga prutas na may iba't ibang kulay ang pinakamainam na pinanggagalingan ng vitamins at minerals.

B. Suriin ang sumusunod na *Nutrition Facts* ng dalawang produktong pagkain. Alin ang mas masustansiyang pagkain at mas dapat bilhin? Bakit?

PRODUKTO A

Nutrition Facts	
Per burger (85 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 210	
Fat 18 g	28 %
Saturated 7 g	38 %
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 55 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Carbohydrate 1 g	1 %
Fibre 0 g	0 %
Sugars 0 g	
Protein 12 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 10 %

PRODUKTO B

Nutrition Facts	
Per burger (85 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 123	
Fat 7 g	17 %
Saturated 3 g	17 %
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 33 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Carbohydrate 1 g	1 %
Fibre 0 g	0 %
Sugars 0 g	
Protein 14 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 12 %



Karagdagang Gawain

Kung ikaw ay nasa bahay o kaya'y nasa grocery store, paghambingin ang mga labels mula sa mga sumusunod:

1. Dalawang cereal boxes upang makita kung alin ang may mas mataas na iron.
2. Dalawang loaves o pakete ng tinapay upang makita kung alin ang may mas mataas na fiber.
3. Tatlo o higit pang pakete ng paborito mong snack at gamitin ang point-counting guide para matukoy kung alin ang pinakamasustansiya.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

A. 1. T 2. M 3. T 4. T 5. T
 B. Mas mainam ang Baked Potato sapagkat mas mababa ang fats nito. Subalit mas mataas ang sugar nito at halos pareho ang dami ng sodium o asin kumpara sa Regular Potato Chips.

Balikan

1. Nutrition Facts
2. Storage Direction
3. Date Markings
4. Pangalan ng Produkto
5. Uri ng Produkto
6. Bigat/Dami ng Nilalaman

Pagymanin

1. 1 tablespoon (tbsp.)
2. 27 servings
3. 90 calories
4. Saturated fats, sodium, carbohydrate (sugar), Vitamin A, Calcium, Vitamin C at Iron
5. Oo

Gawain 2

1. ½ cup (28g)
2. ¾ cup (30g)
3. 120 calories
4. Cereal A
5. Cereal A
6. Cereal A
7. Cereal A
8. Cereal A
9. Calcium at Iron
10. Cereal A

Gawain 3

Product	Portion Size	Calories	Total Fat %	Total Fiber %	Protein % or g	Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron	Kabuugan
Cereal A	100g	100	3%	11%	5g	0%	0%	6%	6%	4
Whole wheat bread	100g	100	3%	11%	5g	0%	0%	6%	6%	4
Raisin-bran cereal	200g	200	2%	32%	6g	13%	0%	4%	25%	6
Chocolate doughnuts and sweets	200g	200	18%	0%	2g	0%	0%	2%	5%	1
Fruit	50g	50	0%	8%	<1g	0%	90%	2%	4%	3
Frozen Strawberries	140g	140	0%	0%	0g	0%	25%	0%	0%	3
Fruit Juice	140g	140	0%	12%	1g	350%	8%	2%	0%	4
Baby Carrots	44g	44	0%	0%	1g	350%	8%	2%	0%	4
Vegetable	260g	260	3%	0%	9g	2%	10%	30%	0%	4
Low-fat Yogurt	60g	60	1%	0%	13g	0%	0%	0%	2%	3
Canned Tuna	60g	60	1%	0%	13g	0%	0%	0%	2%	3

Isaisip

Mahalaga ang pagbabasa ng mga *food label* lalo na ng **Nutrition Facts** dahil naglalaman ito ng impormasyon upang maipindahan ang nutrisyong nilalaman ng pagkain para sa wasto at *balanced diet*.
 Makakakuha ka rin ng impormasyong maaaring mong ihambing sa iba pang *food labels* para sa mas wais na pamilya.
 Kailangan din ang masusung pagsusuri sa mga pagkain at ang kakainin upang masigurong wasto at *balanced diet*.
 A. 1. M 2. M 3. T 4. T 5. T
 B. Mas mainam bilhin ang Produkto B dahil ang calories nito ay mababa sa 200, mas mababa ang fats, cholesterol, at sodium, at mas mataas ang protein, at iron nito.

Tayahin

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

Label-Ease, National Dairy Council, 1994

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