

# Edukasyong Pangkalusugan

**Kwarter 1 – Modyul 3:  
Pagkain: Tiyaking Tama  
at Ligtas Bago Kainin**



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Kwartar 1 – Modyul 3: Pagkain: Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin  
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:** Lexie N. Barra

**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 3:  
Pagkain: Tiyaking Tama  
at Ligtas Bago Kainin**

## **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 ligtas at masayang araw muli sa iyo kaibigan!

Alam mo bang mahalagang mapanatili ang kalinisan at kaligtasan ng mga pagkain upang makaiwas sa sakit? Kung hahayaan nating marumi o hindi ligtas ang ating pagkain, maaaring makakuha tayo ng mga sakit.

Ang modyul na ito ay naglalaman ng dalawang aralin:

Aralin 1: Mga Paraan Upang Mapanatiling Malinis at Ligtas ang Pagkain

Aralin 2: Kahalagahan ng Pagpapanatili ng Malinis at Ligtas na Pagkain Upang Makaiwas sa Sakit

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod;

1. Nakapaglalarawan ng mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain (H4N-Ifg-26); at
2. Natatalakay ang kahalagahan ng pagpapanatili ng malinis at ligtas na pagkain upang makaiwas sa sakit (H4N-Ihi-27).



## **Subukin**

Ano na ang alam mo? Subukin muna natin kung hanggang saan na ang alam mo. Isulat sa sagutang papel ang **T** kung tama ang sinasabi ng pangungusap at **M** kung mali.

1. Magkakapareho ang mga paraan ng pag-iimbak ng pagkain at inumin.
2. Hugasan at linisin ng mabuti ang mga sangkap at kagamitang gagamitin sa paghahanda ng pagkain.
3. Takpan nang maayos ang mga pagkaing binili upang huwag dapuan ng mga mikrobyong maaring magdulot ng sakit.
4. Ilagay ang nilutong pagkain sa refrigerator habang mainit pa ang mga ito.
5. Mahalaga ang pagpapanatiling malinis ng mga pagkain upang maiwasan ang sakit.



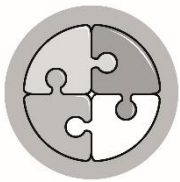
Tingnan ang tamang sagot sa pahina 18.

Ilan ang nakuha mo?

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

**Aralin****1****Mga Paraan Upang Mapanatiling Malinis at Ligtas ang Pagkain**

Ang pagkain ay dapat siguraduhing malinis at ligtas bago ito kainin. May mga alituntunin na dapat sundin sa paghahanda ng pagkain upang masigurong malinis at ligtas ito. Sa araling ito, matututunan mo ang mga Food Safety Principles na dapat isaalang-alang upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

***Balikan*****Food Bingo!**

Alin sa mga nakasulat sa kahon ang ginagawa mo? Isulat sa iyong sagutang papel ang iyong sagot.

<b>FOOD BINGO</b>		
Naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain	Mahilig kumain ng gulay	Umiinom ng gatas araw-araw
Tumutulong sa pagluluto sa bahay	Sinisigurong malinis ang mga gamit at paligid	Hinuhugasan ang mga sangkap bago lutuin
Hinuhugasan ang mga gamit at pinagkainan	Nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda	Inilalagay ang pagkain sa refrigerator kung kinakailangan



Ginagawa mo ba lahat ang mga gawaing nabanggit?

Isa kang magaling na bata na may pakialam sa iyong sarili at kalusugan kung ginagawa mo lahat. Ayos lang kung hindi mo nagagawa. Puwede ka pa namang magbago at pagsumikapang magawa ang lahat.



## **Tuklasin**

Ano-ano ang dapat tandaan sa pamimili ng pagkain?  
Ano-ano ang dapat gawin sa paghahanda ng pagkain?  
Bakit kailangang siguruhing maayos at malinis ang paghahanda ng pagkain?  
Basahin ang sumunod na kuwento upang malaman mo.

### **Ang Paboritong Ulam ni Anita**

Isang umaga, pumunta sa palengke si Anita kasama ang kanyang Tatay Tonio. Mamimili sila ng uulamin para sa tanghalian.

“Ano kaya ang masarap na ulam?” tanong ni Tatay Tonio.

“Sinigang na baboy!” ang mabilis na sagot ni Anita. Paborito niya ang sinigang na baboy na may halong gabi at mga gulay.

Pumunta sila sa tindahan ng karneng baboy. Siniguro ni Tatay Tonio na sariwang baboy ang kanilang mabibili. Pagkatapos, pumunta naman sila sa tindahan ng mga gulay. Pinili nila ang mga sariwang okra, gabi, sitaw, at kangkong. Bumili rin sila ng mga rekado at iba pang pampalasa.





Umuwi sina Tatay Tonio at Anita dala ang mga sariwang sangkap ng kanyang paboritong ulam.

“Tutulong po ako sa paghahanda ng paborito kong ulam,” alok ni Anita sa kanyang ama.

“Oo, naman. Puwede mo akong tulungan para makaluto tayo agad” sagot ni Tatay Tonio.

“Ano po ang una kong gagawin sa paghahanda ng ulam?” tanong ni Anita.

“Maghugas ka muna ng kamay mo,” sagot ni Tatay Tonio. “Dapat malinis ang ating kamay kung maghahanda ng pagkain,” dagdag pa niya.

Dali-daling naglinis ng kamay si Anita. Dalawampung segundong hinugasan ni Anita ang kanyang kamay gamit ang sabon na turo ng kanyang Tatay Tonio.

“Iyan! Malinis na po ang mga kamay ko! Maaari na nating simulan ang paghahanda,” natutuwang sabi ni Anita.

“Tulongan mo ako rito. Hugasan mo ang karne at mga gulay gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. Huwag kang gumamit ng sabon,” ang bilin ni Tatay Tonio.

“Hinuhugasan ang karne at mga gulay upang maalis ang mga dumi na maaaring nakuha nito sa palengke,” dagdag ni Tatay Tonio.

Hinugasan nang maayos ni Anita ang karne at mga gulay.

“Sa wakas! Maaari na tayong magluto,” wika ni Anita.

“Ano-ano po ang kailangan sa pagluluto?” tanong ni Anita.

“Siguraduhin mong malinis ang mga kagamitang pangkusina tulad ng kaserola, sandok, at iba pa. Kailangan ang pagkakaroon ng dalawang uri ng sangkalan, para sa mga meat products at isa para sa mga gulay upang maiwasan ang “cross-contamination” sa paghahanda ng pagkain,” paliwanag ni Tatay Tonio.

“Itay, hihiwain ko na po ba ang karne at gulay?” tanong ni Anita.

“Ako na ang maghihiwa at baka masugatan ka. Pakiabot mo na lang sa akin ang mga kailangan natin,” pakiusap ng ama.

“Matagal ba dapat lutuin ang karne?” tanong ni Anita.

“Dapat lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang baboy, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito tulad ng salmonella at iba pa o kaya’y hintaying lumambot ang karne,” sagot ni Tatay Tonio.

“Sa kabilang banda, hindi naman maaari na sobrang patagalin ang pagluluto dahil ang pagkain ng sunog na pagkain ay masama rin sa katawan. Ang mga gulay na sariwa ay maaaring i-halfcooked na at ang mga dahon nama’y blanched lamang,” dagdag na paliwanag ni Tatay Tonio.

“Sa wakas! Luto na ang ulam! Wow kakain na kami!” natutuwang wika ni Anita.

“Oops! Ano nga ulit ang dapat gawin bago kumain?” tanong ng kanyang ama.

“Maghugas po ng kamay,” sagot ni Anita.

Tinawag niya ang kanyang nanay na noo’y naglalaba. Tinawag rin niya ang kanyang mga kapatid na naglalaro. Samasamang nagdasal at kumain ang buong pamilya.

“Ang sarap ng sinigang! Naku may natira pang pagkain. Itatapon ko na kaya ito? Saan ko ito ilalagay?” tanong ni Anita.

“Takpan mo ang tirang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit. Kung hindi na mainit, maaaring ilagay mo na sa loob ng refrigerator para hindi mapanis. Kung ilalagay sa refrigerator habang mainit pa, maaari itong magtubig na magiging dahilan ng pagkapanis,” paliwanag ni Tatay Tonio.

Sinunod naman ni Anita ang lahat ng bilin ng kanyang ama.

Batay sa kuwento, sagutin mo ang sumusunod na tanong.

1. Tungkol saan ang kuwento?
2. Ano-ano ang iyong natutuhan mula rito?
3. Ano-ano ang mga paraan ng pagpapanatiling ligtas at malinis ng mga pagkain? Itala sa loob ng kahon ang mga ito.

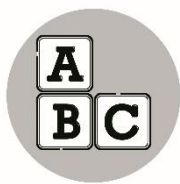


## ***Suriin***

Ang Food Safety Principles ay naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain. Ilan sa mga dapat tandaan natin ay ang sumusunod:

- Hugasan ang kamay ng dalawampung segundo gamit ang sabon. Dapat malinis ang ating kamay kung maghahanda ng pagkain.
- Hugasan ang karne at mga gulay gamit ang malinis na tubig bago hiwain.
- Siguraduhing malinis ang mga kagamitang pangkusina tulad ng kaserola, sandok, at iba pa.
- Dapat may dalawang uri ng sangkalan, para sa mga meat products at isa para sa mga gulay upang maiwasan ang “cross-contamination” sa paghahanda ng pagkain.

- Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang baboy, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito tulad ng salmonella at iba pa o kaya'y hintaying lumambot ang karne .
- Hindi maaaring sobrang patagalin ang pagluluto dahil ang pagkain ng sunog na pagkain ay masama sa katawan. Ang mga gulay na sariwa ay maaaring *i-halfcooked* at ang mga dahon nama'y *blanched* lamang.
- Takpan mo ang tirang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit. Kung hindi na mainit, maaaring ilagay mo na sa loob ng refrigerator para hindi mapanis. Kung ilalagay sa refrigerator habang mainit pa, maaari itong magtubig na magiging dahilan ng pagkapanis.



## Pagyamanin

### Gawain 1. Picture Perfect

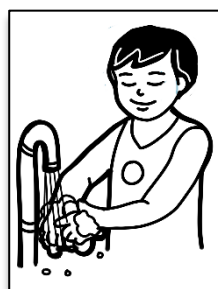
Pag-aralan ang mga larawan. Sumulat ng pangungusap batay sa larawan na nagsasabi kung paano pananatiliing malinis at ligtas ang pagkain. Ipaliwanag ito.



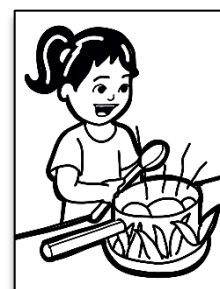
1



2



3



4



5



6



7



8

## Gawain 2. Ano ang dapat kong gawin?

Punan ng angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang mga gawaing pangkaligtasan sa pagkain.

1. Upang mapanatiling ligtas ang pagkaing, tiyaking \_\_\_\_\_ ito. Sa pagbili sa palengke piliin ang mga \_\_\_\_\_ prutas, gulay at karne. \_\_\_\_\_ ang mga food labels. \_\_\_\_\_ ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin sa paghahanda ng pagkain. Lutuina nang mabuti upang matiyak na mamamatay ang mikrobyo.

2. Maaaring \_\_\_\_\_ ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga \_\_\_\_\_ nagdudulot ng sakit. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng \_\_\_\_\_ para hindi mapanis. Kung ilalagay sa refrigerator/cooler habang mainit pa, maaari itong magtubig (moist) na maaaring maging dahilan ng \_\_\_\_\_.



## ***Isaisip***

Ano-ano ang mga paraan ng pagpapanatiling ligtas at malinis ng mga pagkain? Itala sa loob ng kahon ang mga ito.

<b>Mga Paraan ng Pagpapanatiling Ligtas at Malinis ng mga Pagkain</b>
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



## **Isagawa**

### **Wastong Pagkakasunod-sunod**

Basahin ang pangungusap at ayusin ayon sa wastong pagkakasunod-sunod nito.

Gamitin ang mga letrang A-E para sa pagtatanda.

#### **Mga tamang gawain sa paghahanda ng ulam:**

- \_\_\_\_\_ 1. Hugasan ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin.
- \_\_\_\_\_ 2. Maghugas ng kamay.
- \_\_\_\_\_ 3. Ilagay ang nilutong pagkain sa malinis na lalagyan.
- \_\_\_\_\_ 4. Hiwain ang karne at iba pang mga sangkap sa pagkain.
- \_\_\_\_\_ 5. Lutuing mabuti ang karne.

## **Aralin 2**

# **Kahalagahan ng Pagpapanatili ng Malinis at Ligtas na Pagkain**

Ang siguruhing malinis at ligtas ang pagkain ay napakahalagang gawain upang makaiwas sa sakit. Sa araling ito, mas palalalimin pa natin ang iyong kaalaman kung bakit nga ba kailangang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.



### ***Balikan***

Alin sa mga sumusunod na gawain ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain? Lagyan ng tsek (/) ang mga ito.

- \_\_\_\_\_ 1. Hugasan nang mabuti ang mga gulay bago hiwain.
- \_\_\_\_\_ 2. Hayaang nakatiwangwang ang mga tirang pagkain.
- \_\_\_\_\_ 3. Maghugas ng kamay bago maghanda ng pagkain.
- \_\_\_\_\_ 4. I-halfcooked ang karne.
- \_\_\_\_\_ 5. Ilagay ang tirang pagkain sa refrigerator kahit mainit pa ito.
- \_\_\_\_\_ 6. Ilagay sa malinis na lalagyan ang pagkain.
- \_\_\_\_\_ 7. Hugasang mabuti ang mga ginamit sa paghahanda ng pagkain.
- \_\_\_\_\_ 8. Itapon o iligpit nang maayos ang mga tira ng pinagkainan.
- \_\_\_\_\_ 9. Gumamit ng isang sangkalan para sa paghihiwa ng mga gulay at karne.
- \_\_\_\_\_ 10. Linisin ang lugar na pinaghahandaan ng pagkain pagkatapos magluto.





## ***Tuklasin***

Basahin ang sumusunod na islogan at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

**Kalinisan sa Pagkain ay Tiyakin,  
Upang Sakit ay Maiwasan Natin!**

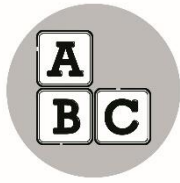
1. Ano ang ibig ipahiwatig ng islogan?
2. Bakit kailangang siguraduhing malinis at ligtas ang pagkain?



## ***Suriin***

Ang mga gawaing pangkalinisan pagdating sa pagkain ay makatutulong upang maiwasan ang mga sakit na dala ng bacteria, viruses, o parasites dala ng maruming paghahanda ng pagkain.

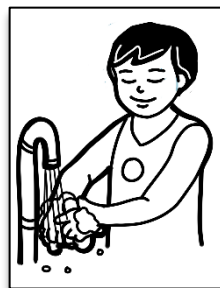
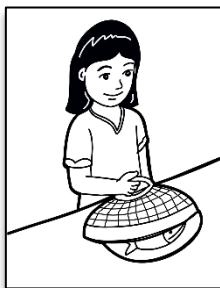
Nararapat lamang na sundin ang mga Food Safety Principles upang masigurong malinis at ligtas ang pagkain at maiwasan ang mga sakit.



## Pagyamanin

### Gawain 1. Ano ang mangyayari?

Tingnan ang mga larawan. Ano kaya ang mangyayari kung hindi ito gagawin nang tama? Sumulat ng isang talata na maaaring mangyari kung hindi gagawin ang mga ipinapakita sa larawan.



---

---

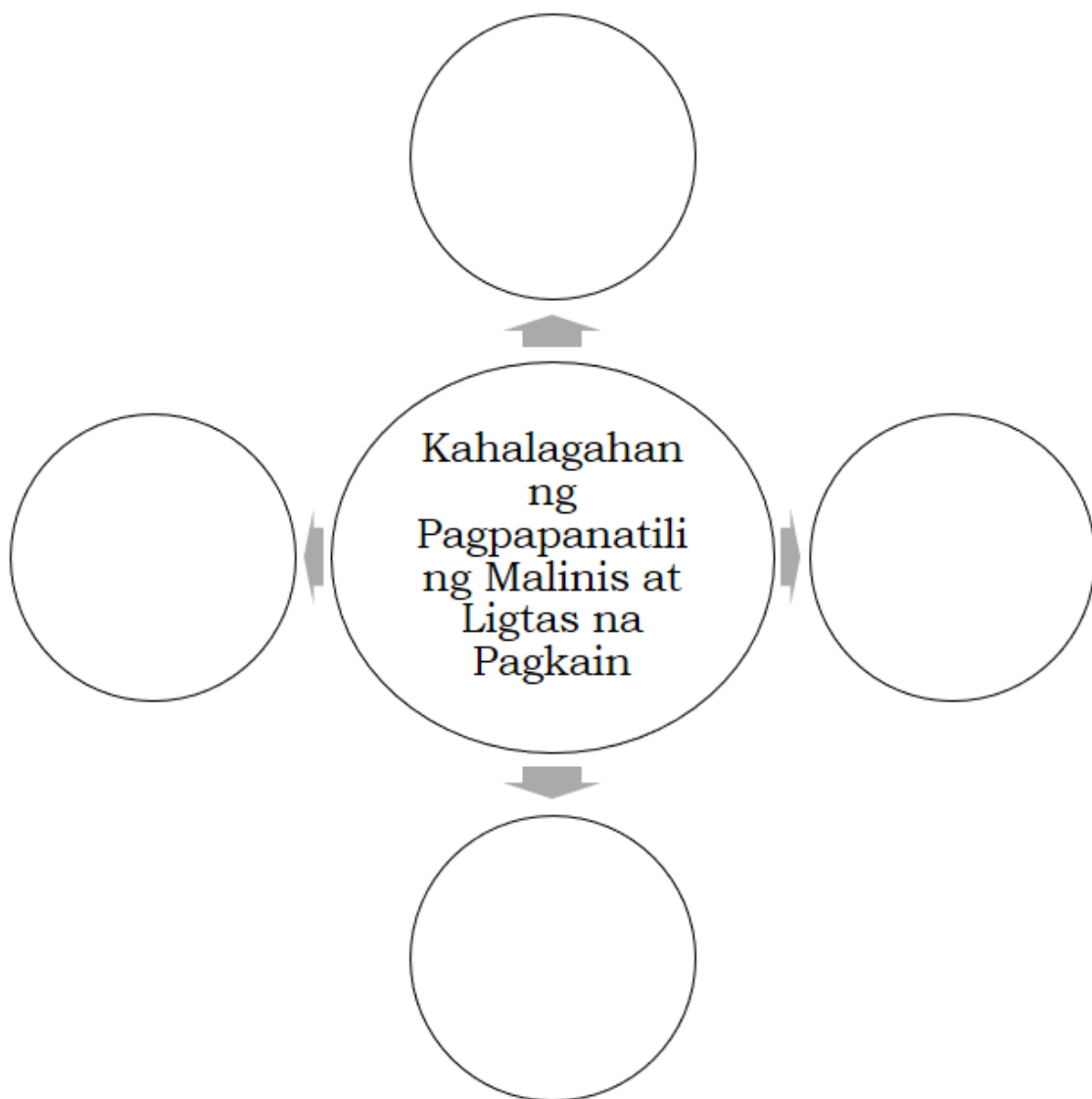
---

---



## ***Isaisip***

Ano ang kahalagahan ng pagpapanatili ng malinis at ligtas na pagkain? Buoin ang concept map. Magbigay ng mga salita o parirala kaunay sa konsepto ng aralin.





## Isagawa

Mahalaga ang pagpapanatili ng kalinisan at kaligtasan sa paghahanda ng pagkain. Bilang isang mag-aaral, ano-ano ang mga kaya mong gawin sa loob ng inyong tahanan upang masigurong malinis at ligtas ang inyong pagkain? Sumulat ng isang talata ukol dito.

---

---

---

---

---



## Tayahin

- A. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.
1. Alin sa mga sumusunod ang HINDI tamang gawain sa mga pinamiling prutas, gulay at karne galing sa palengke?
    - a. Hugasan bago hiwain ang mga gulay.
    - b. Hiwain bago hugasan ang mga gulay.
    - c. Hugasan ang karne bago ilagay sa freezer.
    - d. Hugasan ang mga prutas bago ito kainin.
  2. Tingnan ang mga larawan sa kahon. Alin ang nagpapakita ng tamang paghahanda ng pagkain?



a.



b.



c.



d.

3. Bakit mahalagang itago ang tirang pagkain pagkatapos kainin?
  - a. Upang maging masarap
  - b. Upang maging malamig
  - c. Upang kainin sa susunod na araw
  - d. Upang hindi masira at magapangan ng isekto
  
4. Paano mapananatiling malinis ang pagkain?
  - a. Mag-spray ng insecticide upang hindi dapuan ng insekto.
  - b. Pabayaang lang sa mesa ang pagkain.
  - c. Lagyan ng takip ang natirang pagkain.
  - d. Maglagay ng flower vase sa mesa upang hindi dapuan ng langaw.
  
5. Alin ang HINDI dapat gawin upang makaiwas sa mga sakit na dulot ng maruming pagkain?
  - a. Kumain ng naaayon sa food pyramid
  - b. Uminom ng gatas sa umaga at sa gabi
  - c. Kumain ng prutas at gulay araw-araw
  - d. Kumain sa maruruming lugar.

B. Ipaliwanag ang kahalagahan ng malinis at ligtas na pagkain.  
(5 puntos)

---

---

---



### ***Karagdagang Gawain***

Gumawa ng tula, poster, o islogan na may mensaheng humihikayat sa mga tao lalo na ng batang tulad mo na gawin ang mga paraan ng pagpapanatiling ligtas at malinis ng mga pagkain upang makaiwas sa mga sakit.



## Susi sa Pagwawasto

### Subukin

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

### Aralin 1

### Balikan

Depende ang sagot sa gimagawa ng mag-aaral.

### Pagymanin

### Gawain 1

A. 1. Hugasan nang mabuti ang isda.

2. Takpan ang mga tirng pagkain.

3. Maghugas ng kamay bago maghanda ng pagkain.

4. Lutuing mabuti ang karne.

5. Ilagay ang tirng pagkain sa refrigerator. Siguraduhing hindi na ito mainit bago ilagay.

6. Ilagay sa malinis na lalagyan ang pagkain.

7. Hugasang mabuti ang mga ginamit sa paghahanda ng pagkain.

8. Itapon o iligpit nang maayos ang mga tira ng pinagkainan.

### Gawain 2

1. malinis, saritwang, Basahin, Hugasan

2. takpan, mikrobyong, refrigerator, pagkapanis

### Isaisip

• Bumili ng saritwang karne at gulay, mga rekado at pampalasa.

• Hugasan ang kamay ng dalawampung segundo gamit ang sabon. Dapat malinis ang ating

kamay kung maghahanda ng pagkain,

• Hugasan ang karne at mga gulay gamit ang malinis na tubig bago hiwain.

• Siguraduhing malinis ang mga kagamitang pangkain sa tulad ng kaserola, sandok, at iba pa.

• Dapat may dalawang uri ng sangkalan, para sa mga meat products at isa para sa mga gulay

upang maiwasan ang "cross-contamination" sa paghahanda ng pagkain.

• Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang baboy, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito tulad ng salmonella at iba pa o kaya'y

hintaying lumambot ang karne .

• Hindi maaaring sobrang patagalin ang pagluto dahil ang pagkain ng sunog na pagkain ay masama sa katawan. Ang mga gulay na saritwa ay maaaring i-halfcooked na at ang mga

dahon namatay biatched lamang.

• Takpan mo ang tirang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit. Kung hindi na mainit, maaaring ilagay mo na sa loob ng refrigerator para hindi mapanis. Kung ilalagay sa refrigerator habang mainit pa,

maari itong magtubig na magiging dahilan ng pagkapanis.

### Isagawa

B, A, E, C, D

**Aralin 2**

**Balikan**

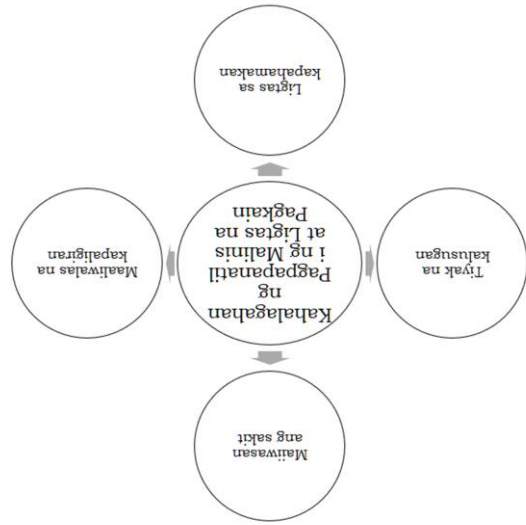
1, 3, 6, 7, 8, 10

**Pagyaamanin**

**Gawain 1**

Kung hindi gagawin ang mga nasa larawan, maaaring magresulta ito sa pagkakaroon ng mga sakit.

**Isaisip**



**Tayahin**

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

B. Mahalagang mapanatiling malinis at ligas ang pagkain upang maitwasan ang mga sakit dulot ng maruming pagkain.

**Karagdagang Gawain**

Ang guro ang magbibigay ng kaukulang marka sa ginawang output ng mag-aaral.

## ***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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)