

Health

Unang Markahan - Modyul 4

Linggo 6: Pagkain Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin



Health – Grade 4

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan - Modyul 5: Pagkain Tiyaking Tama at Ligas Bago Kainin

Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang – sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publishers*) at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City

Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module	
Authors:	Rechel A. dela Luna
Editor:	Marina A. Impig
Reviewer:	Freddie L. Palapar – PSDS Verginia B. De Asis
Illustrator:	Agnes Valerie Noval
Layout Artist:	John Rimmon I. Taquiso
Management Team:	
Chairperson:	Rebonfamil R. Baguio <i>Schools Division Superintendent</i>
Co-Chairperson:	Eugene I. Macahis, Jr. Asst. Schools Division Superintendent
Members:	Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES Jourven B. Okit, EPS – MAPEH Analisa C. Unabia, EPS – LRMS

Inilimbag sa Pilipinas ng:

Department of Education - Division of Valencia City

Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828-4615

Website: deped-valencia.org

Health

Unang Markahan - Modyul 4 Linggo 6: Pagkain Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda ta sinuri ng mga guro mula sa mga pampublikong paaralan. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyonal na nasa larangan ng Edukasyon na magpadala ng kanilang puna o komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email na ito: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mag puna at

Panimula

Ang modyul na ito ay ginawa para sa inyo upang matutulungan kayong mapadali ang inyong pag-unawa sa mga araling nakapaloob dito.

Basahin at intindihin nang mabuti ang mga panuto sa bawat “Gawain” upang makamit ang mithiin nito.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahang makapaglalarawan ng mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain. Kaya ihanda ang sarili para sa mabisang pagkatuto at masayang karanasan.



Mga paalala sa mga Guro

Inirerekomenda na masubaybayan ang lahat ng mga gawain ng mga mag-aaral upang lubusang mapakinabangan nila ang nilalaman ng modyul na ito.



Alamin

Naranasan mo na bang mamalengke o sumama sa iyong nanay na mamili sa palengke?

Saan inilalagay ni nanay ang mga nabili niyang pagkain?

Ano-ano ang mga dapat tandaan upang mapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain?

Mga layunin sa pagkatuto:

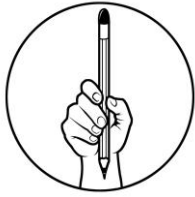
Nakapaglalarawan ng mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat na mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.

Icons sa Modyul

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

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

Gamitin ang mga letrang A-E para sa pagtatanda.

Mga Tamang Gawain sa Paghahahanda ng Ulam

- _____ 1. Maghugas ng kamay.
- _____ 2. Hugasan ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin
- _____ 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

1

Pagkain Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin

Paano mo mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain na iyong kakainin?

Sa yunit na ito ay nailalarawan ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.



Balikan

Ano ang kadalasang ginagawa ng iyong mga magulang bago ipainom sa iyo ang likidong gamot?

Saan dapat inilalagay ang mga gulay at prutas na binili?

Ano-ano ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?

Kung hindi wasto ang lugar na pinaglalagyan ng pagkain, maaari itong masira o mapanis. Kung makakain tayo ng sirang pagkain maaaring makakuha tayo ng mikrobyo na magiging sanhi ng pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagkakalason, o pagkakaroon ng allergic reaction.



Tuklasin

Panuto: Basahin ang food bingo at sagutin ang mga tanong sa ibaba nito.

Food Bingo		
Naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain	Mahilig kumain ng gulay	Umiinom ng gatas araw-araw
Tumutulong sa pagluluto sa bahay	Sinisiguradong 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

1. Tungkol saan ang mga pangungusap sa *Food Bingo*?

2. Ano ang dapat gawin bago maghanda ng pagkain?

3. Saan ilalagay ang pagkain kung hindi kinakailangan?

4. Ano ang ginagawa sa mga sangkap bago ito lutuin?

5. Pagkatapos kumain, ano ang gagawin sa pinagkainan?



Suriin

Ano-ano ang mga dapat tandaan sa paghahanda ng pagkain bago at pagkatapos kumain?

Panuto: Tingnan at unawain ang mga larawan sa ibaba.



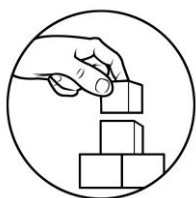
Basahin:

Ang **Food Safety Principles** ay naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

Ang pagkain ay dapat na panatilihin malinis sa pamamagitan ng paghuhugas nito bago lulutuin. Pinag-iingat din itong ihanda at sinisigurong malinis ang mga kagamitan na paglalagyan at paglulutuan. Iniluluto itong mabuti upang hindi agad masira o mamatay ang mga mikrobyong kumapit dito.

Narito ang mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

1. Hugasan ang mga kamay.
2. Ihiwalay ang sariwa sa lutong pagkain. Hugasan ang karne gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. Huwag gumamit ng sabon.
3. *Siguraduhing malinis ang kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa.*
4. Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang manok, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito (tulad ng *salmonella*, atbp.)
5. Maaaring takpan ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.
6. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng *refrigerator/cooler* para hindi mapanis.



Pagyamanin

Panuto: Itala sa loob ng kahon ang mga paraan ng pagpapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain.

Pagpapanatiling Ligtas at Malinis ang Pagkain	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	



Isaisip

Panuto: Basahin at unawain nang mabuti ang pangungusap o mga tanong sa ibaba. Isulat ang tamang sagot sa patlang.

1. Ang _____ naglalaman ang mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

2. Ano ang unang gagawin para sa paghahanda ng ulam?

3. Bakit dapat hugasan ang karne bago lulutuin?

4. Ano-ano ang kailangan sa pagluluto?

5. Saan dapat ilagay ang natitirang pagkain?



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga larawan. Sumulat ng mga pangungusap na nagpapakita kung paano mapapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.











Tayahin

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

Ano ang dapat kong gawin?

1. Sa pagpapanatiling ligtas ang pagkain 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. Lutuin 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 _____.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng tatlong pamamaraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain. Isulat ito sa papel.

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for the student to write their three methods for keeping food clean and safe.



Susi sa pagwawasto

Subukin
1. A
2. B
3. E
4. C
5. D

Tuklasin
1. pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain
2. naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain
3. Inilalagay ang pagkain sa refrigerator kung kinakailangan
4. hinuhugasan ang mga sangkap bago lutuin
5. nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda

Pagyamanin
1. Hugasan ang mga kamay.
2. Ihiwalay ang sariwa sa lutong pagkain. Hugasan ang karne gamit ang malinis na tubig mula sa gripo. Huwag gumamit ng sabon
3. <i>Siguraduhing malinis ang kagamitang pangkusina tulad ng kawali, sandok, at iba pa.</i>
4. Lutuin ang karne sa loob ng 45 minuto, lalo na ang manok, upang mamatay ang mga mikrobyong maaaring nasa loob ng katawan nito (tulad ng <i>salmonella</i> , atbp.
5. Maaaring takpan ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.
6. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng <i>refrigerator/cooler</i> para hindi mapanis.

Isaisip
1. Food Safety Principle
2. Maghugas ng kamay
3. upang mamatay ang mikrobyo
4. kawali, sandok, kutsilyo,
5. refrigerator

Tayahin
1. malinis
2. sariwa
3. basahin
4. hugasan
5. takpan
6. mikrobyo
7. refrigerator
8. pagkapanis

Sanggunian:

Taño, Mila C., et.al., (2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral, VICARISH Publication and Trading, Inc.

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615