

HEALTH

Unang Markahan - Modyul 1

Linggo 1: Sustansiyang Sukat at Sapat



Health – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan- Modyul 1: Sustansiyang Sukat at Sapat
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 | |
|--------------------------------|---|
| Author: | Rechel A. dela Luna |
| Editor: | Marina A. Impig |
| Reviewers: | 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 Joan Sirica V. Camposo, Librarian II Israel C. Adriado, PDO II |

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 1

Linggo 1: Sustansiyang Sukat at Sapat

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa mga pampubliko at pribadong paaralan, kolehiyo, at unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyon 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 mga puna at rekomendasyon.

Panimula

Ang modyul na ito ay ginawa upang makatulong na mapadali ang iyong pag-unawa sa mga araling napapaloob dito.

Basahin at intindiing mabuti ang mga panuto sa bawat gawain. Unawain mo ang mga impormasyong makikita sa aralin upang makamit ang mithiin ng modyul na ito.

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

Bakit mahalaga ang pagbabasa ng food label?

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa food label?

Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng mga sustansiya para sa malusog na pangangatawan.

Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad ng katawan.

Mga layunin sa pagkatuto:

Natutukoy ang mga impormasyong nakikita sa food label.

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 na ito

| | | |
|---|--------------------|---|
|  | 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 A: Piliin ang tamang sagot.

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. Ano ang tawag sa talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa loob ng pakete.
 - a. Food Web
 - b. Food Labels
 - c. Food Groups
 - d. Nutrition Facts

Panuto B: Tama at Mali

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Isulat ang titik **T** sa patlang kung ang pangungusap ay tama at titik **M** kung ang pangungusap ay mali.

_____ 1. Ang pagkain na may maraming ***Cholesterol*** ay makabubuti sa katawan.

_____ 2. Ang ***Sodium*** ay maaaring pagkunan ng enerhiya sa katawan.

_____ 3. Mainam na basahin ang ***Food Label*** ng isang pagkain bago ito bilhin.

Aralin 1

Sustansiyang Sukat at Sapat

Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad ng pangangatawan. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansya para sa malusog katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

Tatalakayin sa araling ito ang mga impormasyong makikita sa food label upang matiyak ang tamang sustansiya, sukat at kaligtasan ng pagkain.



Balikan

Sa panahon ngayon, kadalasan ang mga pagkain ay ginagawa at inilalagay sa isang pakete upang hindi ito madaling masira at madumihan.

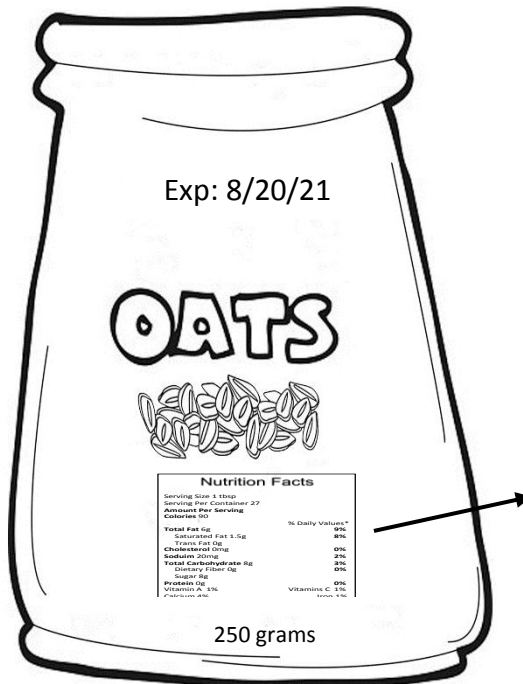
Magbigay ng limang uri na paborito mong kinakain o inumin.

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



Tuklasin

Panuto: Kumuha ng isang pakete ng pagkain o inumin. Hanapin sa likod o gilid ng pakete ang Nutrition Facts.



| 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 | 2% |
| Total Carbohydrate 8g | 3% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugar 8g | |
| Protein 0g | 0% |
| Vitamin A 1% | Vitamins C 1% |
| Calcium 4% | Iron 1% |

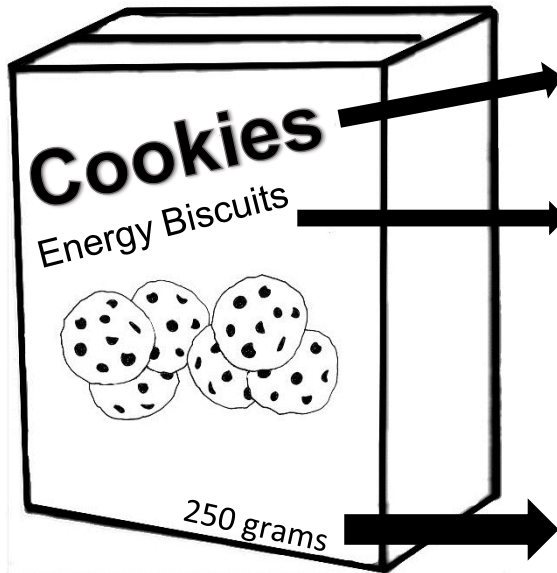
Ano ang napansin mo sa mga pagkain at inuming iyong nakuha?

Bakit kailangang may mga nakalimbag sa pakete ng pagkain/inumin?



Suriin

Ano-ano ang makikita sa food Label? _____



Ang mga limbag sa pakete ng pagkain ay nagbibigay ng iba't ibang impormasyon tungkol sa nilalaman nito.

- ➔ pangalan ng produktong pagkain
- ➔ uri ng pagkain ang nasa loob ng pakete
- ➔ timbang ng nilalaman

Malalaman rin sa pakete ang iba't ibang uri ng mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng pagsuri sa *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. Narito ang ilan sa mga bahagi nito.

| 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 | 2% |
| Total Carbohydrate 8g | 3% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugar 8g | |
| Protein 0g | 0% |
| Vitamin A 1% | Vitamins C 1% |
| Calcium 4% | Iron 1% |

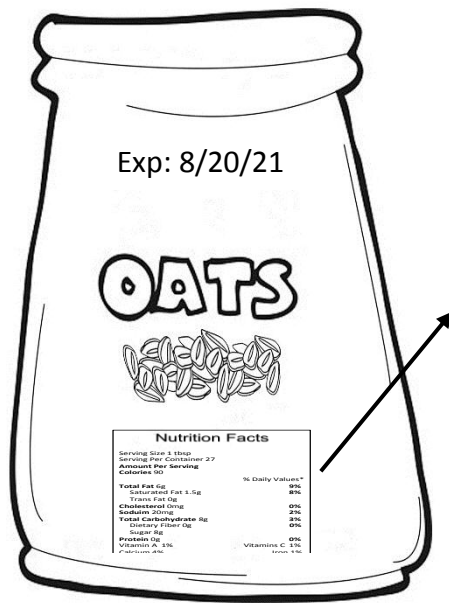
- Ang **Serving Size** ay tumutukoy sa mungkahing dami ng isang *serving* na dapat kainin.
- Ang **Servings Per Container** naman ay tumutukoy sa kabuuang bilang ng *servings* na makukuha sa isang pakete.
- Ang **Calories** ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete

- Ang **Fats** ay sukat ng sustansiyang maaaring pagkunan ng enerhiya.
 - ➔ Ang **saturated fats** ay makukuha sa mga karne, itlog, at gatas. Ito ay nagpapataas ng kolesterol sa dugo na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung maparami.
 - ➔ Ang **unsaturated fats** ay isang uri ng **fats** na makukuha sa mga gulay at nagdudulot ng mabuti sa ating katawan.
 - ➔ Ang **trans-fat** ay ang pinakamapanganib sa katawan. Pinapababa ng *trans-fat* ang High Density Lipoproteins (HDL) at pinapataas ang Low Density Lipoproteins (LDL). Makukuha natin ang **trans-fats** sa labis na pagkain ng *junk foods*, *biscuit*, *instant noodles* at pag-inom ng kape. Nagdudulot ito ng mga problema sa puso.
- 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. Kailangan natin ito sa maayos napagdumi. May dalawang uri ng Cholesterol sa ating katawan.
 - ➔ **High Density Lipoproteins (HDL)** ay “mabubuting *Cholesterol* sa ating dugo. Dinadala niya pabalik sa atay ang mga sobrang cholesterol upang mailabas ito ng ating katawan.
 - ➔ **Ang Low Density Lipoproteins (LDL)** naman o “masasamang” *cholesterol* ay nagdudulot ng paninikip ng mga ugat, na nagpapahirap sa pagdaloy ng dugo.
- Ang **sodium** ay isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*. Ito ay nakatutulong sa pagbalanse ng timbang ng likido sa loob ng katawan. Ngunit ang maraming *sodium* sa katawan ay maaaring magdulot ng mataas altapresyon.
- Ang **carbohydrates** ay pangunahing pinagkukunan ng enerhiya ng katawan.
- Ang **dietary fiber** ay hindi natutunaw at inilalabas lamang sa katawan ngunit nakalilinis ng *digestive system*.
- Ang **sugar** ay nagbibigay ng mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan.
- Ang **Protein** ay tumutulong sa pagbuo at pagsasaayos ng mga kalamnan (*muscles*) at mga selyula (*cells*).
- Ang **vitamin** at **minerals** ay tumutulong sa pagpapanatiling maayos na mga proseso sa loob ng ating katawan.



Pagyamanin

Panuto: Pag-aralan mo ang larawan ng pagkain at sagutin ang sumusunod na 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 | | | 2% |
| Total Carbohydrate 8g | | | 3% |
| Dietary Fiber 0g | | | 0% |
| Sugar 8g | | | |
| Protein 0g | | | 0% |
| Vitamin A 1% | Vitamins C | | 1% |
| Calcium 4% | Iron | | 1% |

Gawain

1. Ano ang kabuuang sukat ng “carbohydrate” na maaaring pagkukunan ng enerhiya?

2. Ilan ang kabuuang bilang ng “calories” ang bawat *servings* na nakapaloob sa pakete?

3. Ano ang sukat ng “total fat” na maaari mong makuha sa pakete?

4. Ano-anong bitamina ang makukuha sa pagkaing ito?

5. Paano makasisigurong ligtas ang produktong nabili?



Isaisip

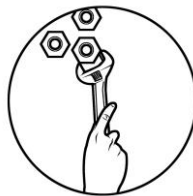
Panuto: Hanapin sa Hanay B ang angkop na kahulugan sa Hanay A.

Hanay A

1. Nutrition Facts
2. Serving Size
3. Calories
4. Sodium
5. Fats

Hanay B

- a. uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin at vitsen
- b. sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete
- c. sukat ng sustansiyang maaaring pagkunan ng enerhiya
- d. Isang talaan kung saan nakasaad ang uri ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete
- e. Tumutukoy sa mungkahing dami ng isang serving na dapat kainin



Isagawa

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa food label? Ibigay ang mga kahulugan sa bawat isa.

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



Tayahin

Panuto: Maghanap ng malinis na pakete ng pagkain o inumin. Iguhit ito sa kahon A at sagutin ang mga tanong sa kahon B.

Kahon A

Kahon B

1. Ano ang pangalan ng pakete na iyong nakita at iginuhit?

2. Ano ang una mong titingnan sa pakete ng pagkain/inumin?

3. Gaano karami ang laman nito?

4. Ano-anong sustansiya ang makukuha rito?

5. Ilan ang kabuuang bilang ng servings ang nakapaloob sa pakete?



Karagdagang Gawain

Panuto: Kompletuhin ang mga pangungusap sa ibaba bilang pagtataya sa iyong kaalamang natutuhan.

1. Malalaman ang mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng

2. Mahalagang malaman ang sustansiya mula sa pagkain upang. .



Answer Key

| |
|--------------|
| Subukin |
| 1. B |
| 2. D |
| Tama o Mali! |
| 1. M |
| 2. T |
| 3. T |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |

| |
|----------------------------------|
| PagYamanin |
| 1. 3% |
| 2. 90 |
| 3. 6g |
| 4. Vit. A and C, calcium at iron |
| 5. basahin ang food label |

| |
|---------|
| Isaisip |
| 1. D |
| 2. E |
| 3. B |
| 4. A |
| 5. C |

| |
|---------|
| Tayahin |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

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