

# Health

## Unang Markahan - Modyul 3

### Linggo 4: Suriin ang Pagkain, Bago Kainin



Health – Grade 4

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan - Modyul 3: Suriin ang Pagkain, 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	
<b>Author:</b>	Rechel A. dela Luna
<b>Editor:</b>	Marina A. Impig
<b>Reviewers:</b>	Freddie L. Palapar – PSDS Verginia B. De Asis
<b>Illustrator:</b>	Agnes Valerie Noval
<b>Layout Artist:</b>	John Rimmon I. Taquiso
<b>Management Team:</b>	
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. Adrigado, 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](http://deped-valencia.org)

# Health

## Quarter 1 - Module 3:

### Linggo 4: Suriin ang Pagkain, Bago Kainin

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at 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 sa pamamagitan ng email na ito: [region10@deped.gov.ph](mailto:region10@deped.gov.ph).

**Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mag puna at rekomendasyon.**



## ***Panimula***

Ang modyul na ito ay ginawa upang mapadali ang inyong pag-unawa sa mga araling nakapapaloob dito.

Ang gagawin niyo lamang ay basahin at intindihin nang mabuti ang mga panuto sa bawat “Gawain” upang makamit ang mithiin nito.

Masusuri mo dito ang kahalagahang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impromasyon sa food label.

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***

Gaano kahalaga sa iyo ang nutrisyon na makukuha mo sa mga pagkain o inumin na iyong kinakain?

Nakatikim ka na ba ng iba pang pagkain maliban sa iyong paborito?

Nasuri mo na ba ang ibang pagkain na nagbibigay ng mas mataas na nutrisyon?

Mga layunin sa pagkatuto:

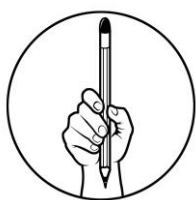
Nasusuri ang halagang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa food label.

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang mga 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 ng mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.

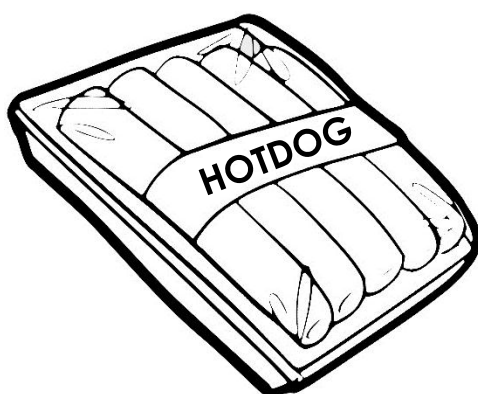
## Icons sa Modyul

	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** : Suriin ang Nutrition Facts at sagutin ang mga tanong sa ibaba.



Nutrition Facts	
Serving Size: 1 sandwich 111g	
Servings per Container:	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 162
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 18g	<b>28%</b>
Saturated Fat 18g	<b>40%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>4%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 8%

- Anong bahagi ng *food label* ang pangunahing nagbibigay ng enerhiya?  
 A. Carbohydrates      C. Protein  
 B. Fat      D. Vitamin A
- Ito ang tawag sa sustansiyang nagpapalakas ng kalamnan.  
 A. Carbohydrates      C. Protein  
 B. Fat      D. Vitamin A
- Ilang porsiyento ng sodium ang ibibigay ng bawat sukat o *serving*?  
 A. 8%      B. 10%      C. 12%      D. 9%
- Ilang gramo ng carbohydrate ang makukuha sa bawat serving?  
 a. 27g      b. 26g  
 c. 25g      d. 28g
- Anong uri ng fats ang nagbibigay ng 40 na porsiyento?  
 a. Trans Fat      b. Saturated Fat      c. Unsaturated Fat



# Aralin 1

## Suriin ang Pagkain, Bago Kainin

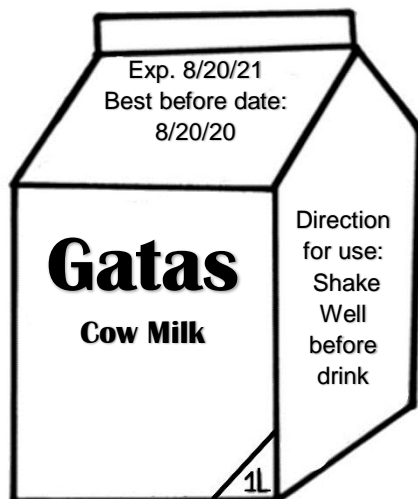
Kung ikaw ay bibili ng pagkain at inumin pinahahalagahan mo ba ang nutrisyon na iyong nakukuha dito?

Sa yunit na ito ay susuriin ang kahalagahang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa food label.



### Balikan

**Panuto:** Pag-aralang mabuti ang larawan sa ibaba at sagutin ang mga tanong.



Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 200	Calories from Fat 35
<b>% Daily Values</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 250g	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

Ano-ano ang mga impormasyong makikita sa larawan?

---



---



## Tuklasin

**Panuto:** Suriing mabuti ang nutrition facts sa dalawang magkaibang pagkain.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 200	Calories from Fat 35
<b>%Daily Values</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 3%	Iron 4%

A

Nutrition Facts	
Serving Size: 6g	
Servings per Container: 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 185	Calories from Fat 30
<b>%Daily Values</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Sugars 4g	<b>1%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

B

- Alin sa dalawa ang may mas mainam na kalidad?  
\_\_\_\_\_
- Alin ang may mataas na porseyento ng Sodium?  
\_\_\_\_\_
- Sapat na ba na masarap ang lasa ng pagkain?  
\_\_\_\_\_
- Mahalaga din ba ang nutrisyon na iyong makukuha sa pagkain?Bakit?  
\_\_\_\_\_



## Suriin

**Panuto:** Suriing mabuti ang larawan sa ibaba.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

A

Nutrition Facts	
Serving Size: 9g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 185	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>7%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>18%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 1%	Iron 4%

B

Alin sa dalawa ang nagbibigay ng angkop na impormasyon?  
Bakit? \_\_\_\_\_

Ang mga pakete ng pagkain ay nagbibigay ng mga impormasyon sa mga mamimili. Ang ilan sa mga ito ay ang mga sumusunod:

### A. Pangalan at Paglalarawan ng Pagkain

1. Uri
2. Timbang
3. Pangalan ng Produkto
4. Lugar kung saan nagawa ito

**B. Nutrition Facts-** dito makikita ang mga nutrisyong makukuha sa pagkain o inumin. Kadalasan ipinapakita nito ang sukat o dami ng calories, fat at cholesterol, sodium, carbohydrates, protina, vitamina at minerales. Kadalasan nakikita sa likod o gilid ng pakete.

➔ Sa pagpili ng produkto kailangan mong basahin ang mga impormasyon sa pakete at ihambing sa ibang produkto upang may pagbabasihan ka kung anong produkto ang dapat mong bilhin at kung saan ka makakuha nang mas maganda at ligtas na kalidad ng pagkain o inumin.



## Pagyamanin

**Panuto :** Pag-aralan ang Nutrition Facts ng pakete sa ibaba. Suriing mabuti pagkatapos itala ang mga sustansiyang makukuha sa pagkain (amount per serving).

**A**

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>9%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 1%

**B**

Nutrition Facts	
Serving Size: 9g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 10%

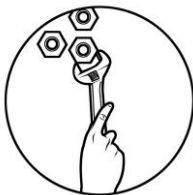
Uri ng sustansiyang makukuha	A	B
1. Iron		
2. Sodium		
3. Calories		
4. Total Fats		
5. Cholesterol		



## Isaisip

**Panuto:** Isulat sa patlang ang detalye ng impormasyong makikita sa pakete.

Nutrition Facts	
Serving Size: 7g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 35
% Daily Values	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250g	10%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%



## Isagawa

**Panuto:** Maghanap ng dalawang pakete ng gatas. Gupitin at idikit sa bond paper. Gumawa ng tala sa bawat pakete.

--	--

Nutrisyong Nakukuha	Gatas 1	Gatas 2



## Tayahin

**Panuto :** Suriing mabuti ang Nutrition Facts ng dalawang pakete na nasa ibaba. Sagutin ang mga tanong.

### A

Nutrition Facts	
Serving Size: 12g	
Servings per Container: 5	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>12%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 45%

### B

Nutrition Facts	
Serving Size: 10g	
Servings per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 35
%Daily Values	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>12%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250g	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 45%

Tanong	A	B
1. Ilan ang Total Fats?		
2. Ilang total ng Calories?		
3. Ilan ang porsiyento ng Sodium?		
4. Ilan ang kabuuan ng Carbohydrates?		
5. Ilan ang porsiyento ng Iron?		



## ***Karagdagang Gawain***

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

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for students to draw and color their slogan.



## Answer Key

Tayahin	
1. 12%	10%
2. 230	230
3. 7%	7%
4. 12%	12%
5. 45	45%

Subukin	
1. A	
2. C	
3. B	
4. A	
5. B	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Tuklasin	
1. A	
2. A and C	
3.	
4.	
5.	

Pagymanin	
1. 1%	10%
2. 1%	0%
3. 90	150
4. 9%	4%
5. 0	0

Isaisip	
1. kabuang bilang	
2. sustansiyaang maaring makuha	
3. uri ng mineral	
4. mapanatiling maayos ang	
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