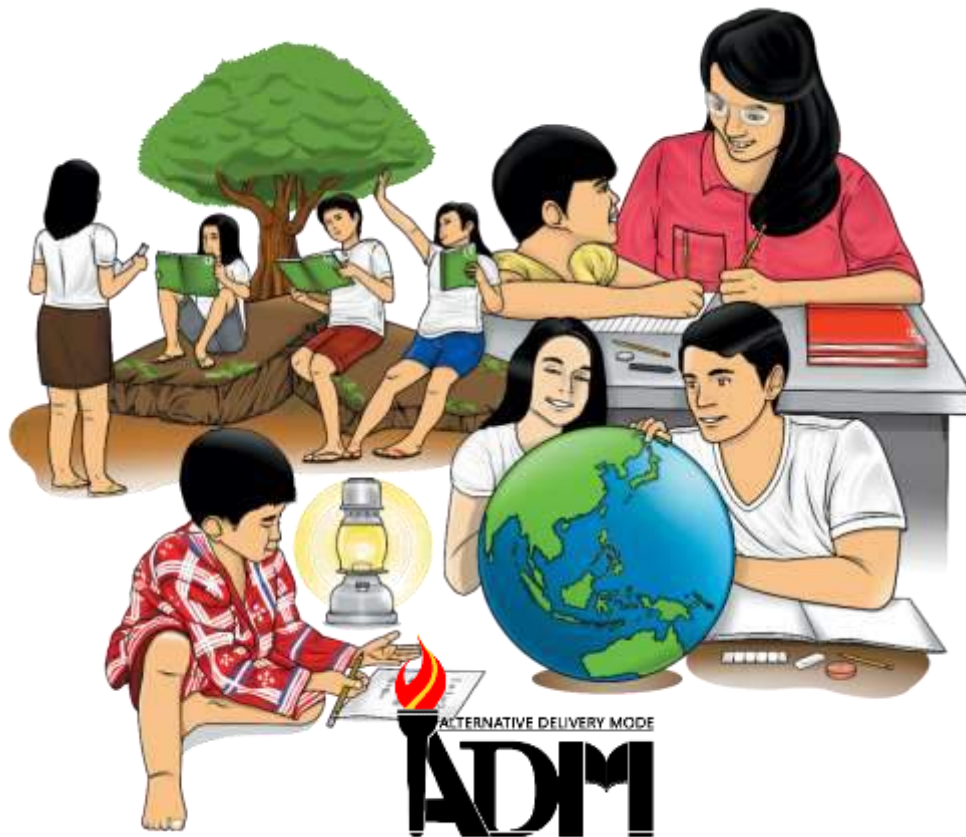


Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 1: Pangangalaga sa Sariling Kasuotan



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Home Economics – Modyul 1: Pangangalaga sa Sariling Kasuotan
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Shenamie P. Nuevo

Editor: Idah M. Sayre, Jemar J. De Asis, Christian Vincent M. Sala

Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito, Jenita D. Guinoo

Tagaguhit: Junrell R. Lora

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: (053) 832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**Edukasyong
Pantahanan at
Pangkabuhayan**
Home Economics – Modyul 1:
**Pangangalaga sa Sariling
Kasuotan**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

May mga iba't ibang paraan sa pangangalaga ng kasuotan. Ang bawat paraan ay ginagawa upang mapanatili ang kagandahan at kapakinabangan ng damit sa loob ng mahabang panahon. Sa pagkatuto ng iba't ibang paraan sa pangangalaga ng kasuotan, maaari kang lumaki na sanay sa mga gawain at makakatulong ka rin sa inyong mga magulang upang mapanatiling maayos ang inyong kasuotan.

Pagkatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

Naiisa-isa ang mga paraan upang mapanatiling malinis ang kasuotan

- Nakikilala ang mga paraan upang mapanatiling malinis ang kasuotan tulad ng paglalaba, pamamalantsa, pagsusulsi, pagtatagpi, pag-aalis ng mantsa at pagtutupi.
- Natutukoy ang mga paraan upang mapanatiling malinis ang kasuotan tulad ng paglalaba, pamamalantsa, pagsusulsi, pagtatagpi, pag-aalis ng mantsa at pagtutupi.
- Napapahalagahan ang pangangalaga sa sariling kasuotan. **EPP5HE-0c-6**



Subukin

Gawain 1

Panuto: Tingnan ang bawat larawan at isulat ang tsek (✓) kung ito ay nagpapakita ng tamang pangangalaga ng damit at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

_____ 1.



_____ 4.



_____ 2.



_____ 5.



_____ 3.



Gawain 2

Panuto: Unawain ang bawat pangungusap at isulat ang **Tama** kung ito ay nagpapahiwatig ng wastong pangangalaga ng damit at **Mali** kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Tinatanggal kaagad ang mantsa ng damit habang sariwa pa.
- _____ 2. Itupi nang maayos ang mga damit-pambahay at isalansan sa cabinet ayon sa kulay at gamit.
- _____ 3. Pabayaang mga mantsa at sira o punit sa damit.
- _____ 4. Hayaan ang mga damit na basa ng pawis.
- _____ 5. Punasan at maglagay ng sapin sa uupuang lugar bago umupo.

Aralin

1

Pangangalaga sa Sariling Kasuotan

Napapansin mo ba ang mga batang may malinis at maayos na pananamit? Di ba kaaya-ayang silang tingnan?

Ang pagsusuot ng malinis at maayos na damit ay nakatutulong upang maging kaakit-akit tingnan ang isang tao. Mamahalin man o lumang klase ng damit, kailangan itong pangalagaan upang mapanatili ang kalidad, kaayusan at magamit ito ng matagal.



Balikan

Natatandaan mo pa ba ang naunang modyul? Alam mo ba ang mga gawain sa paglilinis at pag-aayos sa sarili? Nakasusunod ka na ba sa ginagawang iskedyul? Tingnan natin kung may natatandaan ka pa.

Panuto: Basahin at unawain ang mga katanungan sa bawat bilang. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Kailan ginagawa ang pagpuputol ng kuko sa kamay at paa?
a. araw-araw b. taonan c. buwanan d. lingguhan
2. Alin dito ang tamang panahon sa pagpunta sa dentista upang magpalinis ng ngipin?
a. araw-araw b. dalawang beses sa isang taon c. buwanan d. taonan
3. Alin dito ang isa sa mga gawain sa paglilinis at pag-aayos sa sarili na ginagawa araw-araw upang maalis ang di kanais-nais na amoy?
a. pagliligo b. pagsusuklay c. pagpapagupit d. pagpuputol ng kuko
4. Anong uri ng suklay ang mabuting gamitin para sa buhok na may kuto o lisa?
a. brush b. suyod c. karaniwang suklay d. headband
5. Ito ay pinakamabisang kagamitan na pangkuskos ng katawan habang naliligo.
a. tuwalya b. brush c. bimpò d. bato



Tuklasin

Handa na ba kayo!

Basahin ang isang maikling kuwento tungkol sa batang si Angela. Tingnan natin kung paano niya pinangangalagaan ang kanyang kasuotan.

Sabado ng hapon sa labas ng kanilang bahay ay masayang naglalaro ng tumbang preso si Angela kasama ang kaniyang mga kapatid. Habang sila ay nagtatakbuhan, aksidenteng naapakan ang puting palda ni Angela kaya siya ay natumba at naputikan. Agad-agad siyang umuwi, tinanggal niya ang mantsa ng kaniyang damit habang ito ay sariwa pa gamit ang brush, sabon at tubig. Nilabhan niya ito ng maayos, ay isinampay. Nang malaman ito ng kaniyang nanay, hindi ito nagalit bagkus ay natuwa pa nga ito dahil naging responsable si Angela sa pangangalaga ng kaniyang kasuotan.

May nakukuha ka bang aral sa kuwento? Basahin at unawain ang mga katanungan sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- a. Ano ang nilalaro ni Angela?
- b. Ano ang nangyari sa kanyang puting palda?
- c. Paano niya pinangalagaan ang kanyang kasuotan?
- d. Nagalit ba ang nanay sa ginawang pangangalaga ng kasuotan ni Angela?
- e. Mabuti ba ang ginawa ni Angela sa kanyang kasuotan?



Suriin

Anong mga pamamaraan sa pangangalaga ng kasuotan ang alam mo?

Sa anumang uri ng damit na isinusuot ng ating katawan, mamahalin man o magagara ay mawawalan rin ng halaga kapag hindi naman ito inaalagaan nang wasto. Makatitipid ka ng oras, salapi at lakas kung uugaliin ang tamang pangangalaga ng mga kasuotan sa lahat ng panahon.

Mga paraan upang mapanatiling malinis ang mga kasuotan:

1. *Pag-aalis ng mantsa* - mainam na tanggalin kaagad ang mga mantsa sa damit habang ito ay sariwa pa at upang hindi mahirapan sa pagtanggal. Mas malinis ang damit na walang mantsa at kaaya-ayang tingnan.
2. *Paglalaba* - ginagawa ito sa mga kasuotan upang maiwasan ang di kanais-nais na amoy, mawala ang dumi, pawis at alikabok na kumakapit dito gamit ang sabon at tubig. Hindi madaling masira ang mga damit kapag nilalabhan nang maayos.
3. *Pamamalantsa* - hindi kaaya-ayang tingnan ang damit na gusot-gusot kaya nararapat itong plantsahin upang maibalik sa dating hugis at ayos ang mga ito.
4. *Pagsusulsi* – ang may punit na damit ay dapat sulsihan kaagad upang hindi lumaki ang sira at magamit pa ito ng mahabang panahon. Maaaring gawin ito sa pamamagitan ng makina o di kaya’y pagsusulsi gamit ang kamay.
5. *Pagtatagpi* - ito ay isinasagawa kapag ang damit ay may butas. Tinatakpan nito ang bahaging may butas sa pamamagitan ng pagtatagpi gamit ang isang kapiyasong tela.
6. *Pagtutupi* - higit na mapangangalagaan ang mga damit kung ito ay maayos na nakatupi ayon sa kulay at gamit nito at may maayos na lalagyan tulad ng *cabinet*, aparador o malinis na kahon. Kapag organisado ang pagtutupi at paglalagay ng damit sa aparador makatitipid ng oras at lakas sa paghahanap nito araw-araw.

Mahalagang panatilihin ang mga kasuotan upang maging kaaya-aya sa paningin ng ibang tao. Nagpapakita ito ng pagiging malinis sa katawan at nagpapaunlad ng buong personalidad. Higit sa lahat, ito ay nagiging daan tungo sa maayos at matiwasay na pamumuhay ng isang tao.

Wastong Pangangalaga at Pag-iingat sa Kasuotan

Sa mura mong gulang, ang pangangalaga ng damit ay madaling matutunan, kailangan lang sanayin ang sarili sa ganitong uri ng gawain. Maglaan ng kaunting oras o panahon para sa pangangalaga ng inyong mga kasuotan.

Narito ang ilan pang mga paraan upang mapangalagaan ang mga kasuotan at magamit pa ito ng matagal:

1. Kailangang pahanginan ang mga damit na basa ng pawis.
2. Ang mga damit panlakad ay dapat i-hanger at huwag ihalo sa mga damit pambahay. Gamitin ang mga ito na angkop sa panahon at okasyon.
3. Kung may mga damit na hindi masyadong ginagamit, tiklupin ito ng pabaliktad at ilagay sa plastic bag.
4. Bago labhan ang mga damit, kumpunihin muna ang mga sira nito tulad ng mga may tanggal na butones at tastas.
5. Huwag umupo kaagad sa mga upuan. Punasan muna ang uupuang lugar bago umupo o maaari ding lagyan muna ng sapin.
6. Huwag hayaang nakakalat lang nang kung saan-saan ang mga hinuhubad na damit. Ilagay ito sa tamang lalagyan o basket.



Pagyamanin

Gawain 1: Obserbahan ang iyong Nanay o nakatatandang kapatid kung ano ang mga paraan sa pangangalaga ng kasuotan ang kanilang ginawa. Maaari mo silang tanungin kung paano nila ito ginawa. Pagkatapos, sagutin ang pagtatasa 1.

Panuto: Lagyan ng salitang **DAPAT** ang patlang kung ang larawan ay nagpapakita ng pangangalaga sa kasuotan at **DI DAPAT** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

_____ 1.



_____ 5.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



Gawain 2: Basahing muli at unawaing mabuti ang tungkol sa mga nararapat na paraan sa pangangalaga ng kasuotan na nasa bahagi ng suriin. Tandaan ito at sagutin ang pagtatasa 2.

Panuto: Suriin ang bawat pangungusap at isulat ang **TAMA** kung ito ay nagpapahiwatig ng tamang pangangalaga sa kasuotan at **MALI** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang paglalagay ng sapin sa uupuang lugar ay mabuti upang mapangalagaan ang kasuotan.
- _____ 2. Hinahayaan ang mga mantas, tastas, sira o punit ng damit.
- _____ 3. Ihalo ang lahat ng mga uri ng damit, damit-pambahay at panlakad sa iisang lalagyan.
- _____ 4. Tinatanggal kaagad ang mantas ng damit habang sariwa pa bago labhan.
- _____ 5. Plantsahin ang mga damit na malinis na ngunit gusot na gusot.



Isaisip

May nalalaman ka ba sa mga gawain?

Sa mura mong gulang ay maaaring ka nang masanay sa mga paraan sa pangangalaga ng kasuotan upang mapanatiling maayos ito.

Panuto: Basahin at unawain ang talata. Punan ng tamang salita ang patlang upang mabuo ang kaisipang ipinahayag dito. Isulat sa kwaderno ang iyong sagot.

Ilan sa mga paraan ng pangangalaga ng ating _____ ay ang paglalaba, ginagamitan ito ng _____ at tubig. Inaaalis ang dumi, pawis at alikabok na kumakapit. Araw-araw nagpapalit ng damit para hindi gaanong marurumi at madali lang ang paglalaba. _____ ito sa maaraw na lugar kung puti at sa malilim na lugar ang may kulay para hindi kukupas. Ang pagsusuri sa kasuotan ay ginagawa bago labhan ang damit kung may mantas ba ito o nangangailangan ng pagkukumpuni para hindi lumala ang pagkasira. Kung may punit _____, kung may butas tinatagpian. _____ rin ang gusot-gusot na tuyong damit lalo na kapag bagong laba.

Pinakamahalagang tandaan natin na araw-araw ay panatilihing malinis ang kasuotan dahil ito ay nakatutulong sa pagbuo ng kompiyansa sa sarili. Ang pagkakaroon ng positibong pananaw sa sarili ay nabubuo kung marunong ka mag-ayos at magpahalaga sa sarili.



Isagawa

Batay sa iyong nalalaman sa araling ito, isagawa ang mga paraan ng pangangalaga ng kasuotan pagkatapos mong magpalit ng damit galing sa paaralan. Isulat ang mga paraan na iyong gagawin sa kuwaderno at ipakita mo ito sa iyong guro sa susunod ninyong pagtatagpo.

Panuto: Hanapin sa loob ng kahon ang tamang salita upang mabuo ang tamang kaisipan sa bawat pangungusap. Gawin ito sa iyong kwaderno.

nilabhan	pagtatagpi
pag-aalis ng mantsa	pinaplantsa
tinutupi	

1. Ang paggamit ng sabon at tubig ay isang paraan sa _____ ng putik sa damit.
2. Kaagad _____ ni Angela ang kanyang kasuotan nang makita niya na may mantsa ito mula sa putik.
3. Ang mga damit na gusot-gusot ay dapat _____ para kaaya-ayang tingnan.
4. Ang mga damit na malilinis at maaayos ay _____ at inilalagay sa loob ng cabinet o aparador.
5. Ang damit ay minsan nabubutas dahil sa sunog ng sigarilyo o nasabit sa pako kaya kinukumpuni sa pamamagitan ng _____.



Tayahin

Gawain 1

Panuto: Basahin at unawain ang mga sumusunod na pahayag. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

1. Ano ang nararapat gawin kung ang damit ay nangangamoy?
 - a. ilagay sa labahan
 - b. pahanginan
 - c. plantsahin
 - d. tiklupin at ilagay sa cabinet
2. Ano ang dapat gawin bago umupo upang hindi magusot kaagad ang paldang uniporme?
 - a. ayusin ang *pleats* ng palda
 - b. basta nalang umupo
 - b. ipagpag muna ang palda
 - d. ibuka ang palda
3. Alin sa mga sumusunod ang gagawin kung may sira o butas ang mga damit?
 - a. ihanger ang damit sa cabinet
 - b. sulsihan o kumpunihin ang mga butas ng damit
 - c. isuot at gamitin ang mga damit
 - d. ipamigay ang mga damit sa kapitbahay
4. Ang mga sumusunod ay nagsasaad ng pangangalaga sa damit maliban sa:
 - a. ihanger ang mga malinis na damit panlakad
 - b. punasan ang mga uupuang lugar bago umupo
 - c. pabayaan ang mantsa na dumikit sa damit
 - d. pahanginan ang mga damit na basa ng pawis
5. Bakit kailangang pangalagaan ang ating kasuotan?
 - a. upang mapakinabangan ito sa loob ng mahabang panahon
 - b. upang ikaw ay kaaya-ayang tingnan
 - c. upang mapanatili ang kagandahan ng kasuotan
 - d. lahat ay tama

Gawain 2

Panuto: Piliin sa **Hanay B** ang paraang tinutukoy sa **Hanay A** upang mapanatiling malinis at maayos ang damit na binabanggit. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

Hanay A

1. Ito ay isinasagawa kung may sira o punit ang damit.
2. Ito ang paraan ng pagtanggal ng dumi, pawis at alikabok sa damit.
3. Isinasagawa ito sa mga damit na gusot-gusot matapos labhan.
4. Ginagawa ito sa mga damit na may nakakapit na mantsa.
5. Ito ang paraan ng pag-aayos ng mga damit sa loob ng cabinet o aparador.

Hanay B

- a. pagtutupi
- b. paglalaba
- c. pamamalantsa
- d. pagsusulsi
- e. pag-aalis ng mantsa



Karagdagang Gawain

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano-ano ang mga paraan sa pangangalaga ng kasuotan?

2. Bakit kinakailangang pangalagaan ang mga damit/kasuotan?

3. Ano ang mabuting dulot nito sa iyo bilang mag-aaral?



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>A.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. X 5. ✓ <p>B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tama 2. Tama 3. Mali 4. Mali 5. Tama 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. d 2. b 3. a 4. b 5. c 	<p>Pagymamanin</p> <p>Gawain 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dapat 2. di-dapat 3. dapat 4. dapat 5. di-dapat <p>Gawain 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tama 2. Mali 3. Mali 4. Tama 5. Tama
<p>Isaisip</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasuotan 2. Sabon 3. Isampay 4. Sinusulsihan 5. pinaplantisa 	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pag-aalis ng mantsa 2. nilabhan 3. pinaplantisa 4. tinutupi 5. pagtatagpi 	<p>Tayahin</p> <p>Gawain 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a 2. a 3. b 4. c 5. d <p>Gawain 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. d 2. b 3. c 4. e 5. a

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP 5, (EPP5HE-0c-6)

2021. <https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-jxhrx>.

2021. <https://pixabay.com/photos/sew-hobby-fabric-sewing-machine-4436575/>.

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

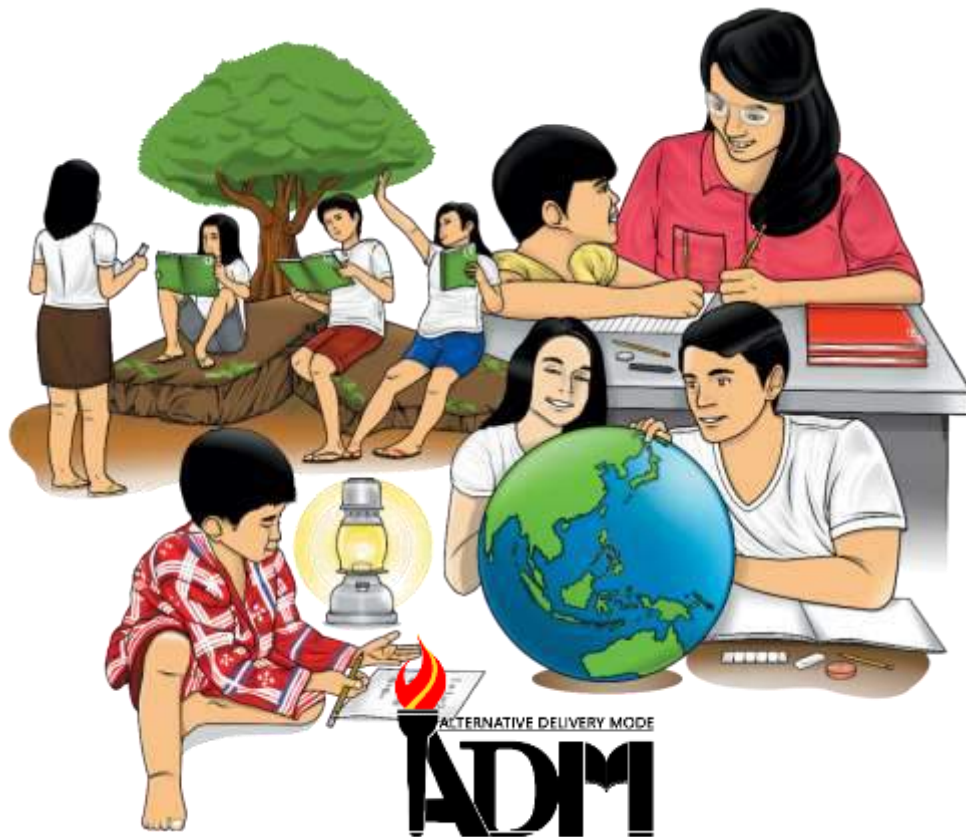
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 2: Wastong Paraan ng Pag-alis ng Mantsa



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modul 2: Wastong Paraan ng Pag-alis ng Mantsa
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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 Modul

Manunulat: Raquel R. Indolos

Editor: Idah M. Sayre, Henry T. Jarina

Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Jenita D. Guinoo

Tagaguhit: Julio A. Cañega

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 2:
Wastong Paraan ng Pag-alis ng
Mantsa**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Sa modyul na ito, inaasahang maisasagawa ang wastong paraan ng paglalaba at makikilala ang mga tamang paraan sa pag-aalis ng mga mantsa sa damit. **EPP5 HE-0c-7**

Dito tatalakayin ang paglalaba sa paraan ng pagkilala at pagtanggag ng mantsa sa mga damit. Maraming uri ng mga mantsa ang pwedeng makukuha sa kung saan-saan, dahil na rin sa kapabayaang at minsan sa pagmamadali sa paggawa sa kung ano-anong mga bagay. Sa iba't ibang uri ng mantsa, iba't-ibang uri din ang mga pamamaraan sa pagtanggag nito. Kaya, napakahalagang malaman ang mga kaalaman sa pagtanggag ng mga ito.



Subukin

Bago umpisahan ang aralin, maaaring sagutin muna ang sumusunod na pagsasanay upang sukatin ang lawak ng iyong kaalaman tungkol sa paglalaba at pag-aalis ng mga mantsa.

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pahayag ay nagsasaad ng wasto at **MALI** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Tanggalin muna ang mantsa ng damit bago ito isuot uli.
- _____ 2. Kaaya-ayang tingnan ang damit na malinis at walang mantsa.
- _____ 3. May mga tamang paraan na sinusunod sa pag-aalis ng mantsa.
- _____ 4. Ang pag-alis ng mantsa ay dapat iwasan upang hindi masira ang mga kasuotan.
- _____ 5. Buhusan ng mainit na tubig ang bahaging may mantsa ng dugo bago ito sabunin at labhan.
- _____ 6. Ang sabong panligo ay mainam na pantanggag ng mantsa ng pintura.
- _____ 7. Ang likod ng kutsilyo ay maaaring gamitin sa pag-aalis ng mantsa ng kandila pero dapat marahan lang ang pagkuskos nito upang hindi masira ang damit.
- _____ 8. Mag-ingat sa mga bagay na maaaring magdulot nang matinding mantsa sa mga kasuotan.
- _____ 9. Upang mapadali ang pag-aalis ng mantsa ay dapat na tanggalin ito habang bago pa.
- _____ 10. Ang suka ay mabisang pantanggag ng mantsa.

Wastong Paraan ng Pag-alis ng Mantsa

Ang pag-aalis ng mantsa ay isang gawain na dapat matutunan ng bawat isa upang mapanatiling malinis ang ating mga kasuotan. Mahalagang isaalang-alang ang mga tamang pamamaraan ng pagtanggal ng mantsa upang maiwasan ang pagkasira ng mga damit at mapanatili ang kalidad nito.



Balikan

Panuto: Pagsunod-sunurin ang mga tamang paraan ng paglalaba sa pamamagitan ng paglalagay ng tamang bilang sa bawat patlang. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ Ihiwalay din ang puting damit sa mga de-kolor na mga damit.
- _____ Tingnan kung may anumang bagay na nasa loob ng bulsa.
- _____ Banlawang mabuti ang mga damit.
- _____ Ihanda ang mga gamit sa paglalaba gaya ng sabon, palanggana, tubig, eskoba at iba pa.
- _____ Basain isa-isa ang mga damit.
- _____ Isampay ang mga de-kolor na damit sa di-gaanong nasisikatan ng araw upang hindi madaling kumupas ang kulay nito.
- _____ Ikula ang mga puting damit na nasabon na habang nilalabhan ang mga damit na di-gaanong marumi at de-kolor.
- _____ Unang kusutin at sabunin ang mga puting damit. Unahin ang kuwelyo, kilikili, laylayan at bulsa sa pagkukusot. Isunod ang iba pang mga damit na hindi gaanong marumi.
- _____ Isampay ang mga puting damit sa mainit na lugar.
- _____ Ihiwalay ang mga pinakamaruming damit at di gaanong maruming damit.



Tuklasin

Ang ating mga kasuotan ay mahalagang mapanatili ang kalinisan at higit sa lahat walang bahid ng anumang mantsa upang ito ay kaaya-ayang tingnan at maginhawa sa pakiramdam. Para sa mga karagdagang impormasyon at lalong mas mapalawak ang iyong kaalaman ukol sa tamang paglalaba at pagtanggali ng mga mantsa sa damit, maaring ipagpatuloy ang pagsagot sa mga sumusunod na pagsasanay.

Gawain 1

Panuto: Isulat ang **Korek** kung ang ipinahahayag ng bawat pangungusap ay wasto at **Waley** kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Buhusan ng alkohol ang sariwang mantsa ng tinta. Banlawan sa malamig na tubig bago labhan at sabunin. Kung di pa matanggal ang mantsa, maaaring lagyan ng katas ng kalamansi at asin.
- _____ 2. Kuskusin ng likod ng kutsilyo ang damit sa bahaging may tagulamin o amag. Labhan ito sa malamig na tubig. Ikula at lagyan ng katas ng kalamansi at banlawan.
- _____ 3. Lagyan ng katas ng kalamansi at asin ang bahagi ng damit na may kalawang, kuskusin at ibilad ito sa araw. Ulitin nang ilang beses kung kinakailangan hanggang maalis ang mantsa.
- _____ 4. Iabad ang damit na may dugo sa tubig habang sariwa pa ito at kuskusin nang mabuti. Sabunin ng sabong panligo upang madaling makuha ang mantsa.
- _____ 5. Hiwain ng mapurol na kutsilyo ang bahagi ng damit na may kandila. Takpan ng tuyong pirasong papel at plantsahin ang bahaging may mantsa.

Gawain 2

Panuto: Sagutin ang bawat bilang at piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kawaderno.

tsokolate	Kalawang	chewing gum
kandila		pintura

1. Ang mantsang ito ay tinatanggal sa pamamagitan ng paglalagay ng katas ng kalamansi at asin sa damit na namantsahan.
2. Ang mantsang ito ay maaaring tanggalin sa pamamagitan ng pagkuskos ng yelo sa kabila ng damit na may mantsa upang tumigas. Kaskasin lamang ang tumigas na mantsa gamit ang kamay o likod ng kutsilyo.
3. Madaling tanggalin ang mantsang ito sa pamamagitan lamang ng pagbabad ng damit sa mainit na tubig ng ilang minuto hanggang sa lumamig ito. Kuskusin ng sabon ang mantsa at labhan.
4. Ang mantsang ito ay tinatanggal sa pamamagitan ng paglalagay ng gaas o thinner gamit ang basahan at ikuskos ito sa damit na may mantsa. Buhusan ng mainit na tubig, banlawan, sabunin at labhan ito.
5. Ang mantsang ito ay tinatanggal sa pamamagitan ng pagkaskas ng barya o likod ng kutsilyo sa bahagi ng damit na may mantsa at takpan ng mamasa-masang pirasong papel at plantsahin ang bahaging may mantsa nang ilang ulit hanggang masipsip ng papel ang natunaw na mantsa.



Suriin

Basahing mabuti.

Ang Paglalaba sa Paraan ng Pagkilala at Pag –alis ng Mantsa sa Damit

Sa paglalaba ay tinatanggal natin ang mga dumi na kumapit sa damit, lalong lalo na ang mantsa. Ang mantsa na kumapit sa damit ay hindi magandang tingnan. Ang hindi pag – alis ng mantsa sa damit ay nagpapakita ng kapabayaang nagsusuot nito. Dapat tanggalin ang mantsa habang sariwa pa. Mahirap kasing alisin ang mantsa kapag ito ay tuyo na. Ang paglalaba ay isang gawain na dapat matutunan ng bawat kasapi ng mag – anak. Pag – aralan ang mga sumusunod na paraan at pagkilala sa pagtanggap ng mantsa.

Mga Uri ng Mantsa at Wastong Paraan ng Pag – alis ng mga Mantsa

1. **Dugo** - Ibadan ang damit na may dugo sa palangganang may tubig at kuskusin nang mabuti. Sabunin ng sabong panligo upang madaling makuha ang mantsa. Banlawan mabuti. Kung may bahid pa ng mantsa, sabunin ulit at ibilad ito sa init ng araw upang lubusang matanggal ang mantsa.
2. **Tsokolate** - Ibadan ang damit na may tsokolate sa mainit na tubig ng ilang minuto hanggang sa lumamig ito. Kuskusin ng sabon ang mantsa at labhan. Kung hindi matanggal ang mantsa, gamitan ng katas ng kalamansi at asin.
3. **Tinta** – Buhusan ng alkohol ang sariwang mantsa ng tinta. Banlawan sa malamig na tubig bago labhan at sabunin. Kung di pa matanggal ang mantsa, maaaring lagyan ng katas ng kalamansi at asin.
4. **Chewing gum** – Kuskusin ng yelo ang kabila ng damit na may chewing gum upang tumigas. Kaskasin ang tumitigas na chewing gum ng mga kamay o likod ng kutsilyo. Kung may naninikit pa kuskusin ang mantsa ng bulak na may gaas upang maalis ang paninikit.
5. **Putik** – Kuskusin ang putik sa damit gamit ang eskoba bago ito sabunin at labhan.
6. **Kalawang** – Lagyan ng katas ng kalamansi at asin ang damit na namantsahan, kuskusin at ibilad ito sa araw. Ulitin nang ilang beses kung kinakailangan hanggang maalis ang mantsa.

7. **Mantika o langis** – Labhan ang damit na may mantika o langis sa maligamgam na tubig na may sabon. Wisikan ito ng pulbos ang bahaging may mantsa ng mantika o langis. Ipagpag ito. Ulitin ng ilang beses kung kinakailangan. Ipitan ang mantsa sa pagitan ng blotting paper at diinan ng plantsa.
8. **Kandila** – Kaskasin ng likod ng kutsilyo o barya ang bahagi ng damit na may kandila. Takpan ng mamasa-masang pirasong papel at plantsahin ang bahaging may mantsa nang ilang ulit hanggang masipsip ng papel ang natunaw na kandila.
9. **Tagulamin o Amag** – Kuskusin ng eskoba ang damit sa bahaging may tagulamin o amag. Labhan ito sa mainit na tubig at ikula at lagyan ng katas ng kalamansi at banlawan. Sabunin uli at labhan. O di kaya ay ibilad sa araw ang mantsang nilagyan ng katas ng kalamansi at asin. Ulitin ito nang ilang beses hanggang matanggal lahat ng mantsa.
10. **Katas ng prutas, kape, tsaa** – Ibadan ang damit na namantsahan sa mangkok na may malamig na tubig. Banatin ang bahaging may mantsa sa ibabaw ng mangkok. Buhusan ito ng kumukulong tubig.
11. **Ihi** – Sabunin sa tubig na may suka ang damit na may ihi hanggang maalis ang mantsa.
12. **Pintura** – Basain ng gaas o thinner ang basahan at ikuskos ito sa damit na may pintura. Buhusan ng mainit na tubig. Banlawan, sabunin at labhan.
13. **Syrup** – Ibadan sa mainit na tubig ang damit na may syrup. Sabunan ito at labhan.

Ang pagsusuot ng malinis na damit ay nakatutulong para maging maaliwalas ang ating pakiramdam. Mahalagang mapangalagaan nang mabuti ang mga kasuotan upang mapanatili ang kaayusan nito.

Narito ang ilan sa mga tuntunin sa tamang pamamaraan ng pagtanggal ng mantsa sa mga damit upang masigurado ang kalinisan nito.

1. Kilalanin muna ang uri ng tela ng damit bago ito tanggalan ng mantsa.
2. Bago simulan ang pagtanggal ng mantsa, siguraduhin muna na nakahanda ang lahat ng mga kagamitan upang masigurado na magiging maayos ang lahat.
3. Ilagay muna ng dahan-dahan ang pang-alis ng mantsa at gawin ito sa nakatagong bahagi upang malaman kung ito ay may masamang epekto sa damit o wala.
4. Gumamit ng malinis na puting tela, sponge o medicine dropper sa paglalagay ng pang-alis ng mantsa at gawin ito ng mabilisan.
5. Agad na banlawan ang bahaging tinanggalan ng mantsa upang hindi ito makaapekto sa iba pang bahagi ng damit at agad na patuyuin.



Pagyamanin

Ngayon, narito ang iba't-ibang mga kasanayan o mga gawain na dapat mong sagutin. Dito masusukat ang iyong kaalaman sa modyul na ito.

Gawain 1

1. Basahing muli ang **Suriin** (pahina 5-6) at alamin ang karaniwang gamit sa pag – alis ng mantsa sa damit.
2. Piliin sa loob ng damit ang mga karaniwang ginagamit sa pagtanggal ng mantsa. Isulat ang tamang sagot. Gawin ito sa inyong kwaderno.



Gawain 2.

1. Balikan ang **Suriin** (pahina 5-6), basahin ito at ikabit ang iyong karanasan sa iyong nabasa.
2. Isulat ang mga uri ng mantsa na maaring kumapit sa damit sa ibaba. Sumulat ng sampung uri ng mantsa. Gawin sa inyong mga kwaderno.



Gawain 3

1. Isipin mo ang kahalagahan ng paglalaba sa pag-alis ng mantsa.
2. Basahing mabuti ang mga pangungusap at piliin ang mga titik ng tamang sagot.

Ano ang kahalagahan ng pagtanggap ng mantsa sa damit?

- A. Upang madaling masira ang mga damit at kaaya-aya itong tingnan.
- B. Maging malinis ang kasuotan.
- C. Ipagmalaki mo na ang iyong mga damit ay malinis at magandang tingnan.
- D. Upang tumagal ang buhay ng mga damit.
- E. Pabaya sa mga kasuotan.
- F. Maging pamantayan o pamarisan sa iba kung ikaw ay mayroong malinis na damit.



Isaisip

Ano-ano ang mga bagay na natutuhan mo sa modyul na ito? Mahalaga ba ang iyong mga nalaman dito? Kung ganun, punan ng tamang sagot ang bawat patlang batay sa iyong natutunan sa aralin.

Ang (1.) _____ ay isang gawain na dapat matutunan ng bawat kasapi ng mag-anak. Ang kailangan lamang ay pagsanayan ang iba't ibang paraan ng (2.) _____ ng mga kasuotan. Ang (3.) _____ sa uri at paraan ng pag-alis ng (4.) _____ ay dapat maisaisip upang mapadali ang gawain. Ang (5.) _____ ng damit ay nagpapakita na ang may suot ay hindi pabaya sa kanyang mga damit.



Isagawa

Panuto: Pagtapatin ang mga salita sa Hanay A na may kaugnayan sa Hanay B. Titik lamang ang isukat na sagot sa kuwaderno.

Hanay A

1. kalawang
2. chewing gum
3. mantika o langis
4. tinta
5. ihi

Hanay B

- a. mainit na tubig
- b. katas ng kalamansi at asin
- c. yelo
- d. alkohol
- e. tubig na may suka



Tayahin

Panuto: Basahing mabuti ang mga tanong at isulat ang titik ng tamang sagot.

1. Ano ang dapat gagawin sa mantsa ng dugo bago ito kusutin at sabunin?
 - a. lagyan ng kalamansi
 - b. ibabad sa tubig
 - c. buhusan ng mainit na tubig
2. Kung ang iyong damit ay nadikitan ng chewing gum, ano ang iyong gagawin pag-uwi sa bahay?
 - a. lagyan ng asin at kalamansi
 - b. ibabad sa araw ang mantsa
 - c. lagyan ng yelo ang mantsa upang tumigas ito bago kaskasin
3. Habang ikaw ay nag pipintura sa bubong ng iyong tahanan ay di mo namalayan na may pintura na pala ang iyong damit. Ano ang iyong gagawin?
 - a. kaskasin ng mapurol na kutsilyo
 - b. kuskusin ng bulak na may gaas o thinner
 - c. budburan ng asin ang sariwang pintura

4. Ang mga bata ay mahilig kumain ng matatamis na pagkain, lalo na ang tsokolate. Hindi maiwasan na magkaroon ng mantsa ang kanilang mga damit habang sila ay kumakain. Ano ang tamang paraan sa pagtanggal sa mantsa ng tsokolate?
 - a. labhan ng sabon at tubig ang mantsa
 - b. kusutin sa tubig na may asin
 - c. ibabad ang mantsa sa mainit na tubig
5. Paano kuskusin ang mantsa sa damit upang hindi masira ang damit?
 - a. kuskusing maigi ang mantsa upang matanggal agad ito
 - b. marahang kuskusin ang mantsa sa damit
 - c. ibuhos ang lahat ng iyong lakas sa pagkuskos sa mantsa
6. Ang alkohol ay isa sa mga kagamitan sa pag-alis ng mantsa. Alin sa mga sumusunod na mantsa ito gagamitin?
 - a. putik
 - b. kalawang
 - c. tinta
7. Ang ihi ay isa sa mga mantsa na karaniwang makikita sa damit ng mga bata. Paano mo tanggalin ang mantsa?
 - a. basain ng thinner
 - b. sabunin ng tubig na may suka
 - c. ibabad sa mainit na tubig
8. Paano mo tatanggalin ang putik na kumapit sa damit mo?
 - a. Lagyan ng katas ng kalamansi at asin at kusutin.
 - b. Iabad ang damit sa mainit na tubig, sabunin at kusutin.
 - c. Kuskusin ang mantsa gamit ang brush bago ito sabunin at labhan.
9. Alin sa sumusunod ang mabisang pang-alis ng kalawang sa damit?
 - a. mainit na tubig
 - b. kalamansi at asin
 - c. pulbos
10. Ano ang mabisang pang-alis ng mantsa ng dugo?
 - a. sabong panligo
 - b. sabong panlaba
 - c. sabong pampaputi ng balat



Karagdagang Gawain

Sa wakas ay alam mo na ang mga paraan sa pagtanggap ng mantsa. Dapat, ugaliin ang pagtulong sa mga gawaing bahay.

Ngayon, sumulat ng dalawang pangungusap kung paano ka makatutulong sa iyong pamilya gamit ang iyong mga nalalaman tungkol sa modyul na ito. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. _____

2. _____



Susi sa Pagwawasto

<p>Karagdagang Gawain</p> <p>1. Ibahagi ko ang aking kaalaman sa pagtanggap ng mantsa sa mga damit sa aking mga kapatiid at magulang.</p> <p>2. Isabuhay ko ang aking natutunan sa modyul na ito.</p>			
<p>TUKLASIN</p> <p>Gawain 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Korek Waley Korek Korek Waley <p>Gawain 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kalawang Chewing Gum Tsokolate Pintura Kandila 	<p>Pagymananin</p> <p>Gawain 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Kalamansi Asin Init na tubig Suka Gaas sabon <p>Gawain 2</p> <p>Iba-iba ang maaring sagot.</p> <ol style="list-style-type: none"> B C D F 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 4 8 1 5 10 7 6 9 2 	<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> Tama Tama Tama Mali Tama Mali Tama Tama Tama Tama
<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> b c b c b c b c b c a 	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> b c a d e 	<p>Isaisip</p> <ol style="list-style-type: none"> paglalaba pangangalaga kaalaman mantisa kalinisan 	

Sanggunian

K to 12 Curriculum Guide 2016: EPP5HE-0c-7 page 22

Teacher's Guide: EPP5HE p. 30 - 31

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

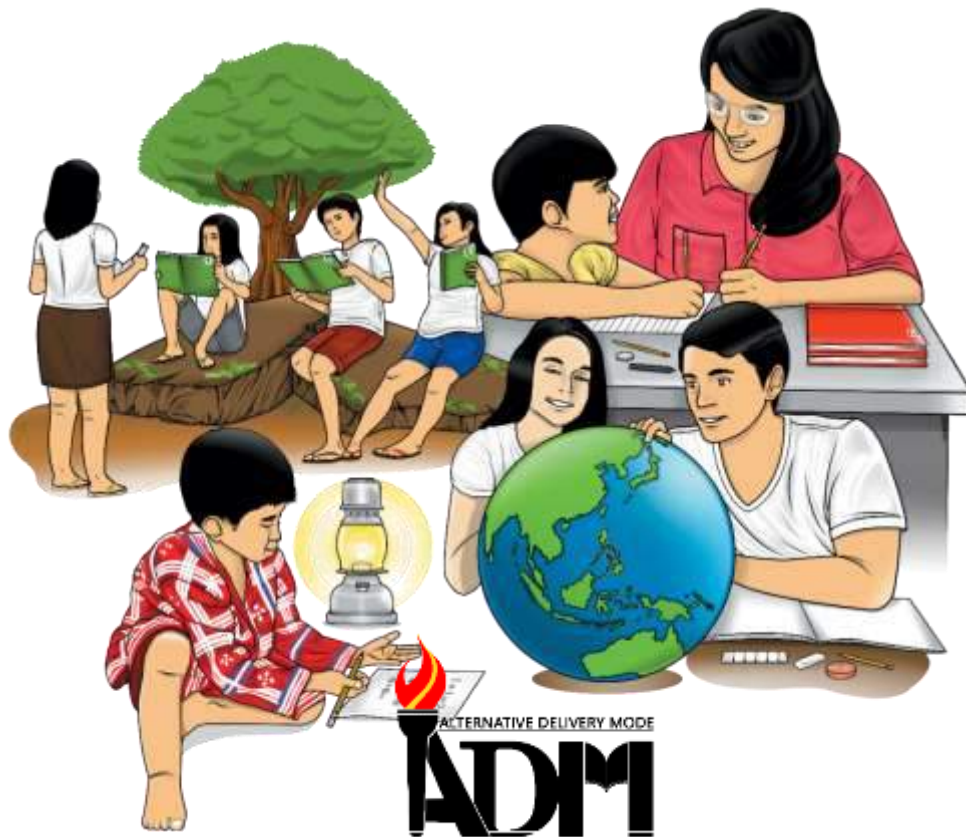
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 3: Batayan ng Tamang Pamamalansta



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modul 3: Batayan ng Tamang Pamamalantsa
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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 Modul

Manunulat: Gracila M. Dandoy

Editor: Idah M. Sayre, Jemar J. De Asis, Rey B. Brozas, Christian Vincent M. Sala

Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito

Tagaguhit: Julio A. Cañega

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: (053)-832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**Edukasyong
Pantahanan at
Pangkabuhayan**
Home Economics – Modyul 3:
**Batayan ng Tamang
Pamamalansta**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Nakakita ka na ba ng batang nakasuot ng unipormeng maayos, malinis at hindi gusot ang kasuotan? Hindi ba't maganda itong tingnan?

Isa sa katangian ng kaayusan ng pananamit ay nakasalalay kung paano ito pinaplantsa upang maibalik ang dating hugis ng kasuotan. Nakapagbibigay ito ng kaginhawaan sa katawan at tiwala sa sarili. Napapanatag ang iyong loob sa pakikitungo sa iba sapagkat batid mo na ikaw ay hindi naiiba sa kanila. Dahil dito, mahalagang malaman mo ang mga batayan sa tamang pamamalantsa ng iyong mga kasuotan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito ay inaasahang masusunod ang batayan ng tamang pamamalantsa. **EPP5HE-0d-8**



Subukin

Panuto: Isulat ang TAMA kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at MALI naman kung hindi. Isulat ang sagot sa inyong kuwaderno.

- _____ 1. Plantsahin ang kasuotan bago gamiting muli.
- _____ 2. Isaksak ang *plug* ng plantsa kahit basa ang kamay.
- _____ 3. Ang paglalaba at pamamalantsa ay mga gawain para sa mga babae at lalaki.
- _____ 4. Mas madaling plantsahin ang mga kumot kaysa mga panyo.
- _____ 5. Tungkulin ng nanay na pangalagaan ang kasuotan sa lahat ng miyembro ng pamilya.
- _____ 6. Mahalagang sundin ang paalalang taglay sa etiketa ng kasuotan bago ito plantsahin.
- _____ 7. Unang plantasahin ang mga bulsa, hugpungan at kwelyo.
- _____ 8. Maigi na mamalantsa sa gabi upang makatipid ng kuryente.
- _____ 9. Ang mga telang koton ay ginagamitan ng mababang temperatura.
- _____ 10. Pinupunasan ni Nene ang ilalim ng plantsa ng malinis na basahan bago siya nagsimulang mamamalantsa.

Aralin

1

Batayan sa Tamang Pamamalantsa

Masdan mo ang mga tao sa iyong paligid. Kaakit-akit ba silang tingnan sa kanilang suot na damit? Ikaw, kaakit-akit din ba sa iyong kasuotan? Mayroon ka na bang karanasan sa pamamalantsa ng sarili mong kasuotan? Paano mo ito ginagawa?

Mahal kong mag-aaral, sa modyul na ito ay mapag-aaralan mo ang batayan sa tamang pamamalantsa. Ang maayos na pagsunod sa pamamalantsa ng kasuotan ay nangangahulugan ng pagpapahalaga sa pansariling kagamitan at kasuotan.



Balikan

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap. Lagyan ng tsek (✓) kung tama ang kaisipan at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Nagdudulot ng kapaki-pakinabang na karanasan ang paglalaba ng sariling kasuotan.
- _____ 2. Palitan ang panyo at medyas araw- araw.
- _____ 3. Pagsamahin ang damit na puti at mga de-kolor sa paglalaba.
- _____ 4. Sa pagsasabon, unahin ang hindi gaanong madumi.
- _____ 5. Mas madaling labhan ang puting damit kaysa sa mga de-kolor.
- _____ 6. Iwasang gumamit ng sabon sa paglalaba ng mga de-kolor na kasuotan.
- _____ 7. Sa paglalaba, paghiwalayin muna ang mga puting damit bago ito labhan.
- _____ 8. Gumamit ng *bleach* sa paglalaba ng mga de-kolor na damit.
- _____ 9. Baligtarin muna ang mga bulsa ng mga pantalon at siguraduhing walang nakakatusok at mga mahahalagang bagay sa loob nito bago labhan.
- _____ 10. Banlawan ng ilang ulit ang mga damit na de-kolor hanggang sa maalis lahat ang bula.



Tuklasin

Awitin sa Himig ng Leron-Leron Sinta

Tayong mga bata, ay may kaalaman
Sa pamamalantsa nitong kasuotan
Ang turo ng guro, gawaing gampanan
Sariling gamit mo'y iyong pag-ingatan

Ihanger ang damit matapos plantsahin
Ginamit na plantsa huwag iiwan
Mahalagang sundin ang pangkaligtasang gawi
Sa ganitong paraan tayo'y makaiwas sa sakuna.

Tanong:

Sa paanong paraan natin mapangangalagaan ang ating kasuotan? Ipaliwanag ang iyong kasagutan. Isulat ito sa inyong kuwaderno.



Suriin

Batayan ng Tamang Pamamalantsa

1. Ihanda ang mga gamit para sa pamamalantsa gaya ng: plantsahan, plantsa, hanger, malinis na tubig at bimpò. Tiyaking malinis ang sapin ng plantsahan. Punasan ang ilalim ng plantsa ng malinis na basahan bago ito painitin upang makasigurong wala itong kalawang o dumi na maaring dumikit sa damit.
2. Ilagay sa tamang temperatura ang control ng plantsa ayon sa uri ng damit na paplantsahin. Ang telang koton at linen ay kailangan ng mataas na temperatura samantalang ang seda ay katamtamang init lamang.
3. Ihiwalay ang makakapal at maninipis na damit.
4. Ibukod din ang mga pantalon, palda, polo, kamiseta, blouse, at iba pang damit.
5. Padaganaan nang ilang beses ang kabayo ng plantsa o plantsahan upang malaman kung sapat na ang init nito.
6. Magplantsa sa lugar na walang maaabala at maliwanag. Siguraduhin na wasto ang gagamiting mga saksakan kung gagamit ng plantsang de-kuryente.
7. Mamalantsa sa umaga kung kailan malamig at mas maginhawa ang panahon upang makatipid sa kuryente.
8. Tiyaking tuyo ang kamay bago isaksak ang *plug* ng plantsa. Ituon ang buong atensiyon sa ginagawa upang maiwasang masunog ang damit at makadisgrasya.
9. Huwag iiwan ang pinaplantsa. Kung may gagawing ibang bagay, tanggalin sa saksakan ang plantsa.
10. Sundin ang etiketa na taglay ng bawat kasuotan.
11. Mahalagang sundin ang mga pangkalusugan at pagkaligtasang gawi.
12. Maging maingat sa lahat ng oras upang makaiwas sa sakuna.

Pamamalantsa ng Polo/Blouse

1. Wisikan ng malinis na tubig gamit ang bimpò bago plantsahin. Itupi nang pabilog. Hagurin ang manhid na bahagi ng damit gamit ang bimpò.
2. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at unahan. Isunod ang manggas.
3. Plantsahin ang bahagi ng balikat sa likuran at harapan ng *blouse* o *polo*.
4. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng *polo* o *blouse*.
5. Kung ito ay *polo jacket*, plantsahing muli ang laylayan upang masundan ang pileges.
6. Isara ang unang dalawang butones sa bahagi ng leeg at ihanger nang maayos.

Pamamalantsa ng Short/Pantalón

1. Wisikan ng tubig kung kinakailangan.
2. Unahing plantsahin ang mga bulsa at isunod ang bahagi ng tahi sa *zipper*.
3. Plantsahin ang bahagi ng baywang at sinturera patungo sa bahaging balakang at hita ng pantalon.
4. Baligtarin ang damit at plantsahin muli ang baywang at balakang na bahagi ng bulsa.
5. Plantsahin ang kaliwang hita at isunod ang kanang bahagi. Pag-angkupin ang mga tupi bago ilapat ang plantsa upang hindi maging doble ang pitson mula sa paa.
6. Plantsahin hanggang maging makinis ang kabuuan ng pantalon.
7. Ihanger nang maayos.

Pamamalantsa ng Palda

1. Wisikan ng tubig kung kinakailangan.
2. Unahing plantsahin ang bulsa, bahagi ng baywang at *zipper*.
3. Baligtarin at plantsahing muli ang bahagi ng baywang.
4. Unatin ang buong palda at balikan sa bahagi ng *zipper* at bulsa upang lupian nang wasto ang mga pileges at plantsahin ang mga pleats.
5. Ihanger nang maayos.



Pagyamanin

Gawain 1.

Alalahanin mo ang mga kagamitan sa pamamalantsa. Kung alam mo na ang mga ito, subukan mong sagutin nang buong husay ang bahaging ito. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Panuto: Hanapin sa loob ng *crossword puzzle* ang mga salita na may kaugnayan sa mga kagamitan na ginagamit sa pamamalantsa (1-8). Ilagay ang sagot sa iyong kuwaderno.

V	G	P	F	E	P	I	N	A	R	T	K	I	P	N
D	T	A	K	U	K	D	B	O	D	C	M	O	V	S
A	N	N	I	H	S	R	P	Z	J	V	D	R	M	H
H	O	S	S	B	K	E	V	K	R	W	N	A	V	O
O	R	A	I	X	R	G	C	T	H	V	J	L	P	Y
N	I	P	W	O	U	N	L	B	F	P	R	M	B	J
N	C	I	G	I	J	A	V	T	M	Z	I	Q	L	K
G	I	N	N	E	X	H	K	E	W	B	E	V	R	V
S	R	S	A	C	N	A	H	A	S	T	N	A	L	P
A	T	A	P	V	S	B	K	U	J	F	C	W	Y	I
G	C	S	R	H	X	O	M	N	G	O	J	S	Q	N
I	E	A	Q	F	Z	K	E	K	U	M	A	F	G	E
N	L	H	C	Y	S	C	D	Q	S	G	U	B	P	F
G	E	I	K	N	J	M	J	F	B	Z	A	C	O	S
H	Y	G	W	D	L	D	E	R	A	X	I	H	X	U

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

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Gawain 2:

Basahin at unawain nang mabuti ang paraan ng pamamalantsa ng *polo* o *blouse*. Pagkatapos, sagutin ang Pagtatasa 2.

Pagtatasa 2

Panuto: Isaayos ang wastong hakbang sa pamamalantsa ng *polo* o *blouse*. Lagyan ng bilang 1- 6 ang puwang bago ang titik. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ a. Wisikan ng malinis na tubig gamit ang bimpò bago plantsahin. Itupi nang pabilog. Hagurin ang manhid na bahagi ng damit gamit ang bimpò.
- _____ b. Kung ito ay polo jacket, plantsahing muli ang laylayan upang masundan ang pileges.
- _____ c. Plantsahin ang bahagi ng balikat sa likuran at unahan ng *blouse* o *polo*.
- _____ d. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at harapan at isunod ang manggas.
- _____ e. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng polo/blouse.
- _____ f. Isara ang unang dalawang butones sa bahagi ng leeg at ihanger nang maayos.

Gawain 3:

Muling alalahanin ang ginagawa mong pamamalantsa ng iyong *short* o pantalon. Tandaan mo ang iyong ginawa at sagutin ang pagtatasa 3.

Pagtatasa 3

Isulat sa inyong kwaderno ang mga hakbang na iyong sinusunod sa pamamalantsa ng iyong *short* o pantalon. Ihambing mo ito sa hakbang ng pamamalantsa na nasa Suriin. Anong hakbang ang nasusunod mo? Gawin ito sa iyong kwaderno.



Isaisip

Bakit kailangang masunod ang batayan ng tamang pamamalantsa? Ano ang kabutihang dulot nito?



Isagawa

Sa pamamagitan ng gabay ng iyong mga magulang o kahit na sinong nakatatanda, isagawa ang tamang pamamalantsa sa mga *blouse* at palda ng iyong nanay. Sumulat ng maikling talata tungkol sa iyong karanasan sa pamamalantsa. Isulat sa kuwaderno ang nabuong sagot.



Tayahin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang pahayag na nasa ibaba. Isulat ang **TAMA** kung ang hakbang na tinutukoy ay tama at **MALI** naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Punasan ang ilalim ng plantsa ng basang basahan bago ito painitin upang makasigurong wala itong kalawang o dumi na maaring dumikit sa damit.
2. Ilagay sa pinakamataas na temperatura ang control ng plantsa ayon sa uri ng dapat na pplantsahin.
3. Ihiwalay ang makakapal at maninipis na damit.
4. Ibukod din ang mga pantalon, palda, polo, kamiseta, blouse, at iba pang damit.
5. Padaganaan nang ilang beses ang kabayo ng plantsa o plantsahan upang malaman kung sapat na ang init nito.

6. Magplantsa sa lugar na walang maaabala at maliwanag. Siguraduhin na wasto ang gagamiting mga saksakan kung gagamit ng plantsang de-kuryente.
7. Mamalantsa sa tanghali kung kailan malamig at mas maginhawa ang panahon upang makatipid sa kuryente.
8. Tiyaking tuyo ang kamay bago isaksak ang plug ng plantsa. Ituon ang buong atensiyon sa ginagawa upang maiwasang masunog ang damit.
9. Huwag iiwan ang pinaplantsa. Kung kailangang may gawing ibang bagay, tanggalin sa saksakan ang plantsa.
10. Mahalagang sundin ang mga hakbang pangkalusugan at pangkaligtasang gawi. Maging maingat sa lahat ng oras upang makaiwas sa sakuna.



Karagdagang Gawain

Sagutin nang malaya ang tanong.

Bakit mahalagang matutunan ang tamang paraan sa pamamalantsa ng damit?



Susi sa Pagwawasto

<p>Tayahin</p> <p>1. Mali 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Tama 6. Tama 7. Mali 8. Tama 9. Tama 10. Tama</p>	<p>Balikan</p> <p>1. v 2. v 3. x 4. v 5. x 6. x 7. v 8. x 9. v 10. v</p>	<p>Subukin</p> <p>1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Mali 5. Mali 6. Tama 7. Tama 8. Mali 9. Mali 10. Tama</p>
---	---	---

<p>Pagymamanin</p> <p>Gawain 1</p> <p>Plantasahan, ropero, Pangwisik, bimpò, hanger, electric iron, dahon ng sagìng, Pansapin sa sahig</p> <p>Gawain 2</p> <p>a. 1 b. 5 c. 3 d. 2 e. 4 f. 6</p> <p>Gawain 3</p> <p>Malayang makabigay ng sagot ang mga mag-aaral.</p>

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0d-8.18.1

Teachers Guide, EPP 5, pp. 32-35

EPP 5 SIMs

Kaalaman at kasanayan Tungo sa Kaunlaran 5 LM, pp. 124-125, 126-128

Umunlad sa Paggawa 5, pp.11, 20-21

Gumawa at Umunlad 4, pp. 26-28

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

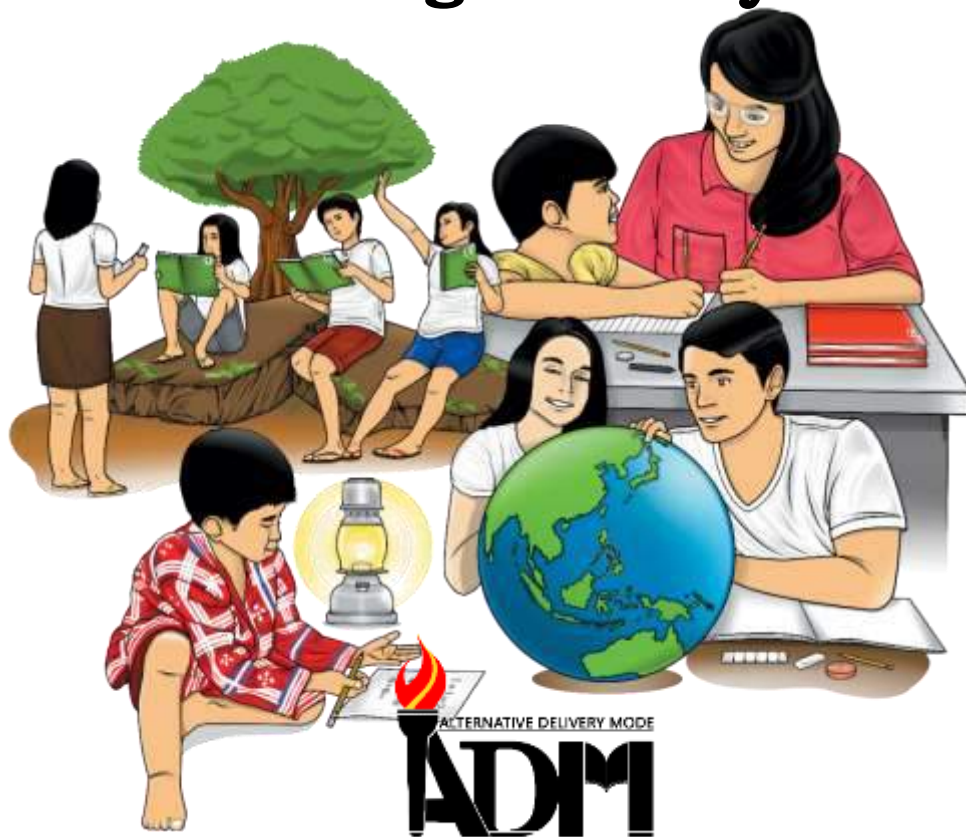
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 4: Mga Bahagi ng Makinang De-Padyak



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 4: Mga Bahagi ng Makinang De-Padyak
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Lougina P. Espinosa
Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito
Tagasuri: Annie Vir D. Tario,
Tagaguhit: Julio A. Cañega
Tagalapat: Junrell R. Lora
Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte
Telefax: 053 832 2997
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**Edukasyong
Pantahanan at
Pangkabuhayan**
Home Economics – Modyul 4:
Mga Bahagi ng Makinang
De-Padyak

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Sa modyul na ito nakalahad ang iba't ibang bahagi ng makinang de-padyak at ang gamit ng bawat isa. Ang makinang de-padyak ay nakatutulong upang ang ating kasuotan ay mabuo nang maayos. Hindi magiging maayos ang damit na tatahiin kung may kulang sa mga bahagi ng gagamiting makinang de-padyak. Ang makukuha mong kaalaman ukol sa araling ito ay magagamit mo upang ang iyong makinang de-padyak ay mapakinabangan sa loob ng mahabang panahon.

- Natutukoy ang mga bahagi ng makinang de-padyak. *EPP5HE0f-17*



Subukin

Handa ka na bang suriin kung mayroon ka nang mga kaalaman sa paksa natin sa modyul na ito? Magsimula ka na.

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang mga bilang na sa tingin mo ay bahagi ng makinang de-padyak at ekis (X) naman kung hindi. Ilagay ang sagot ng iyong kuwaderno.

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| _____ 1. karayom | _____ 6. <i>balance wheel</i> |
| _____ 2. <i>spool pin</i> | _____ 7. <i>floor polisher</i> |
| _____ 3. bobina | _____ 8. <i>aspile</i> |
| _____ 4. <i>pin cushion</i> | _____ 9. <i>treadle</i> |
| _____ 5. <i>presser foot</i> | _____ 10. <i>slide plate</i> |



Mga Tala para sa Mag-aaral

Iwasto ang iyong sagot batay sa **Susi sa Pagwawasto sa Subukin** na nasa hulihan ng modyul na ito. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay nakakuha ng iskor mula 0-9 (50-90%), kinakalangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

Aralin

1

Mga Bahagi ng Makinang De-Padyak

Nakakita ka na ba ng makinang de-padyak? Mayroon ka bang karanasan sa paggamit nito? Alam mo ba ang mga bahagi ng makinang de-padyak?

Mahal kong mag-aaral, sa modyul na ito ay mapag-aaralan mo ang iba't ibang bahagi ng makinang de-padyak at ng gamit ng bawat isa. Ang kaalaman sa makina ay kailangan upang magamit itong mabuti sa pananahi ng iba't ibang kasuotan at iba pang mga pangangailangan.



Balikan

Panuto: Tukuyin kung anong uri ng kagamitan sa pananahi ang isinasaad sa bawat bilang. Piliin ang sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

curve stick

meter stick

crochet hook

medida

french curve

tailor's square

- _____ 1. Ginagamit ito para sa mabilis at tamang paraan ng pagsukat sa mga baluktot na linya gaya ng mga tahi sa tagiliran, tupi at iba pa.
- _____ 2. Ginagamit ito sa pagbabaligtad ng bagong tahing sinturon, kuwelyo at *bow*.
- _____ 3. Ito ay may *150 cm* na haba, yari sa tela o *plastic* na hindi nababanat at may bilang sa magkabilang bahagi. Ginagamit ito sa pagkuha ng sukat ng katawan.
- _____ 4. Ginagamit ito na panukat o pangmarka ng mahahaba at tuwid na guhit sa tela.
- _____ 5. Ginagamit ito sa paglalagay ng mga baluktot na guhit sa pundilyo at kili-kili.



Tuklasin

Tingnan ang larawan sa ibaba, ano kaya ito? Alam mo ba na ang kauna-unahang nakaimbento nito ay si Elia Howe noong 1846. Pinaunlad naman ito ni Isaac Merit Singer noong 1851. Ang bagay na ito ay may iba't ibang mahahalagang bahagi. Hindi magiging maayos ang paggawa kung kulang ang bahagi ng bagay na ito. Handa ka na bang malaman ang bagay na ito?

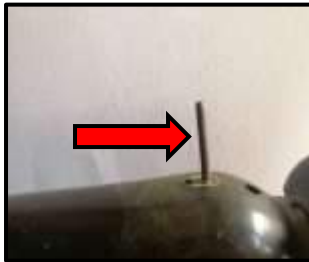




Suriin

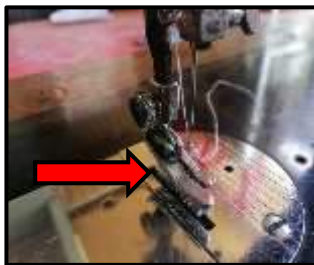
Naririto ang iba't ibang bahagi ng makinang de-padyak at mga gamit ng bawat isa.

A. Itaas na bahagi ng Makina



Spool pin

- Pinaglalagyan ito ng karete ng sinulid sa itaas na bahagi ng ulo ng makina.



Presser foot

- Bahagi ito ng makina na pumipigil o umiipit sa tela habang tinatahi.



Tension regulator

- Ito ang bahaging nagluluwag o naghihigpit ng tahi.



Thread guide

- Binubuo ito ng tatlong kalawit na pumapatnubay sa sinulid mula sa spool pin hanggang sa karayom.



Thread take up lever

- Ito ang humihila sa sinulid na panahi sa tela.



Stitch regulator

- Bahagi ito na nasa ibaba ng ikutan ng sinulid sa bobina na nag-aayos ng haba o ikli ng mga tahi.



Needle

- Ito ang nagsisilbing kabitan ng karayom.



Needle bar

- Pinaglalatagan ito ng karayom at nagdadala ng sinulid sa itaas kapag tinatahi.



Presser lifter

- Ito ang nagtataas o nagbababa sa presser foot.



Balance wheel

- Nagpapaandar ito o nagpapahinto sa makina, katulong ang gulong sa ilalim.



Bobbin winder

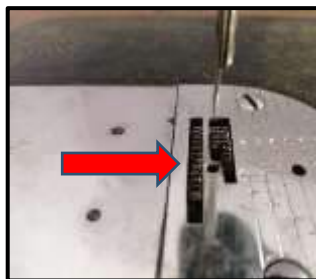
- Pinaglalagyan ito ng bobina upang makapag-ikid ng sinulid.



Stop motion screw

- Ang malaking turnilyo na nakakabit sa balance wheel na siyang nagpapahinto.

Gitnang bahagi ng Makina



Feed dog

- Nasa ilalim ng presser foot na nag-uusod ng tela habang tinatahi ito.



Throat plate

- Ito ang platong metal na nasa ilalim ng karayom



Slide plate

- Ito ay takip na metal na maaaring buksan upang maalis o mapalitan ang bobina.



Bobbin case

- Kaha na lalagyan ng bobina.



Bobina

- Pinaglalagyan ito ng sinulid sa ilalim ng makina

C. Ibabang Bahagi ng Makina



Drive wheel

- Ito ang malaking gulong na nakikita sa gawing kanan ng makina sa ilalim ng kabinet. Ito ang pinagkakabitang ng belt o koriya at nagpapaikot ng balance wheel.



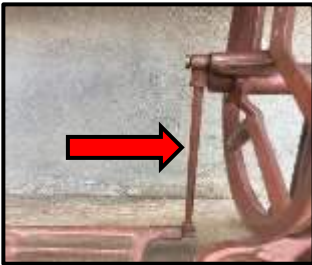
Belt o Koreya

- Ito ang nagdurugtong sa maliit na gulong sa ibabaw at sa malaking gulong sa ibaba ng makina.



Treadle/Tapakan/o Pidal

- Ito ang pinapatungan ng mga paa upang patakbuhan ang makina.



Pitman rod

- Pahabang bakal na nag-uugnay sa drive wheel at treadle upang umikot ang makina.



Kabinet/ Kahon

- Dito itinatago ang ulo at katawan ng makina. Karaniwang mayroon ding nakalaang mga kahon para sa mga sinulid, gunting at iba pang kagamitan sa pananahi.



Pagyamanin

Gawain 1

Basahin at kilalanin mo nang mabuti ang mga bahagi ng makinang de-padyak. Kung naunawaaan mo na, mayroon akong pagsubok na pasasagutan sa iyo. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Panuto: Hanapin sa “puzzle” sa ibaba ang mga bahagi ng makinang de-padyak. Gawin ito sa iyong kwaderno.

S	S	Q	I	H	R	G	S	T	N
F	F	P	B	E	B	O	O	R	U
E	Z	Y	O	K	A	D	E	E	N
E	Z	Y	B	O	O	V	W	A	S
D	Q	S	I	D	L	S	T	D	I
D	P	T	N	C	S	P	X	L	Y
O	N	S	A	A	G	R	I	E	O
G	S	U	S	K	A	H	O	N	K
T	I	T	G	A	V	R	S	D	L
E	S	F	Y	U	O	E	W	A	C
R	T	W	F	G	J	H	L	B	N

Gawain 2

Tingnan muli ang mga larawan na nasa Suriin. Kilalanin ang bawat bahagi ng makinang de-padyak. Kung kilala mo na ang mga ito, mayroong inihandang pagsubok sa ibaba at tukuyin mo ang mga larawan sa bawat bilang.

Pagtatasa 2

Panuto: Piliin ang titik na tutugon sa bawat larawan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1.



a. *needle clamp*

b. *treadle*

c. *bobbin*

2.



a. *treadle*

b. *presser foot*

c. *kabinet*

3.



a. *balance wheel*

b. *spool pin*

c. *drive wheel*

4.



a. *presser foot*

b. *bobbin winder*

c. *belt*

5.



- a. *spool pin* b. *thread takes up lever* c. *balance wheel*

Gawain 3

Tukuyin muli ang mga gamit ng bawat bahagi ng makinang de-padyak. Nabasa at naunawaan mo na ba? Sagutin ang pagsubok na nasa ibaba.

Pagtatasa 3

Panuto: Hanapin sa hanay B ang gamit at bahagi ng makinang de-padyak na makikita sa hanay A. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Hanay A

1. ulo
2. *spool pin*
3. *bobbin*
4. *treadle*
5. *feed dog*

Hanay B

- a. lagayan ng pang-ilalim na sinulid.
- b. ito ang buong makinang panahi
- c. tapakan
- d. ngipin ng makina
- e. pinaglalaman ito ng karete ng sinulid sa itaas na bahagi ng ulo ng makina



Isaisip

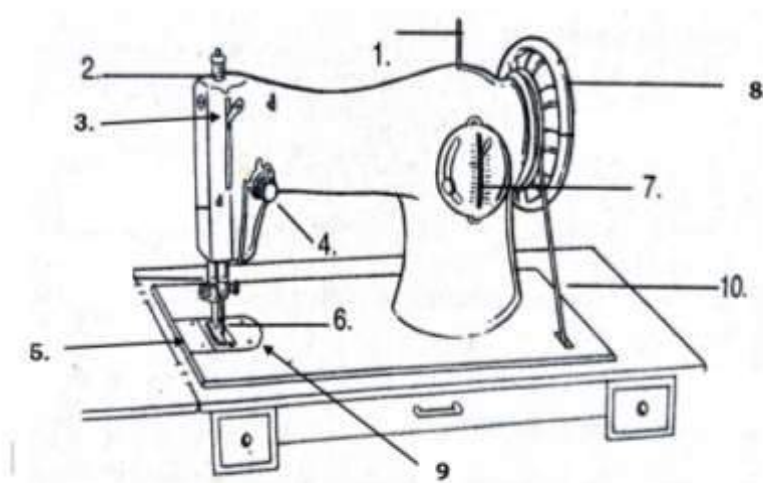
Ano-ano ang iba't ibang bahagi ng makinang de-padyak at ang gamit ng bawat isa? Bakit mahalagang malaman ang mga bahagi ng makina?



Isagawa

Panuto: Tingnan at suriin nang mabuti ang larawan ng makinang de-padyak na nasa ibaba. Pagkatapos, piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon ang tinutukoy ng bawat bilang. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

<i>thread guide</i>	<i>spool pin</i>	<i>stop motion screw</i>	<i>thread takes up lever</i>
<i>belt</i>	<i>balance wheel</i>	<i>stitch regulator</i>	<i>needle bar</i>
<i>presser foot</i>	<i>tension regulator</i>	<i>pitman rod</i>	<i>slide plate</i>





Tayahin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat tanong. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Pinaglalagyan ito ng karete ng sinulid sa itaas na bahagi ng ulo ng makina.
a. *spool pin* b. *kabinet* c. *needle bar* d. *feed dog*
2. Ang nagsisilbing kabitan ng karayom.
a. *treadle* b. *needle clamp* c. *tension regulator* d. *bobina*
3. Ito ay takip na metal na maaring buksan upang maalis o mapalitan ang bobina.
a. *kabinet* b. *drive wheel* c. *slide plate* d. *thread guide*
4. Ito ay bahagi ng makina na nasa ibaba ng ikutan ng sinulid sa bobina na nag-aayos ng haba o ikli ng mga tahi.
a. *needle bar* b. *stitch regulator* c. *bobbin winder* d. *treadle*
5. Ito ay bahagi ng makina na pumipigil o umiipit sa tela habang tinatahi.
a. *presser foot* b. *shuttle* c. *balance wheel* d. *belt*
6. Ito ang nag-uusod ng tela habang tinatahi ito.
a. *feed dog* b. *bobbin case* c. *kahon* d. *pitman rod*
2. Ang nagdurugtong sa maliit na gulong sa ibabaw at sa malaking gulong sa ibaba ng makina.
a. *belt* b. *drive wheel* c. *needle bar* d. *throat plate*
3. Ito ang humihila sa sinulid na panahi sa tela.
a. *thread take up lever* b. *kabinet* c. *feed dog* d. *thread guide*
4. Dito itinatago ang ulo ng katawan ng makina.
a. *kahon* b. *treadle* c. *balance wheel* d. *spool pin*
5. Ang nagpapaandar o nagpapahinto sa makina, sa tulong ng gulong sa ilalim.
a. *balance wheel* b. *presser bar lifter* c. *bar* d. *stop motion screw*



Karagdagang Gawain

Panuto: Iguhit sa malinis na sagutang papel ang buong makinang de-padyak. Lagyan ng pangalan ang bawat bahagi.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X 2. / 3. / 4. X 5. / 6. / 7. X 8. X 9. / 10. / 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. curve stick 2. crochet hook 3. medida 4. meter stick 5. french curve <p>Pagtatasa 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. spool pin 2. bobina 3. kahon 4. feed dog 5. treadle 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a 2. b 3. c 4. b 5. a 6. a 7. a 8. a 9. a 10. a
<p>Pagtatasa 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b 2. c 3. a 4. a 5. a 	<p>Pagtatasa 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b 2. e 3. a 4. c 5. d 	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. spool pin 2. thread guide 3. thread take up 4. lever 5. tension 6. regulator 7. side plate 8. presser foot 9. stitch regulator 10. balance wheel 11. needle clamp 12. belt

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP5-HE-Of-17

Teachers Guide, EPP HE5, pp. 55-58

<http://www.authorstream.com/Presentation/johannaboregas-3259365-grade-5epp-bahagi-ng-makina-hyperlink-pres/>

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

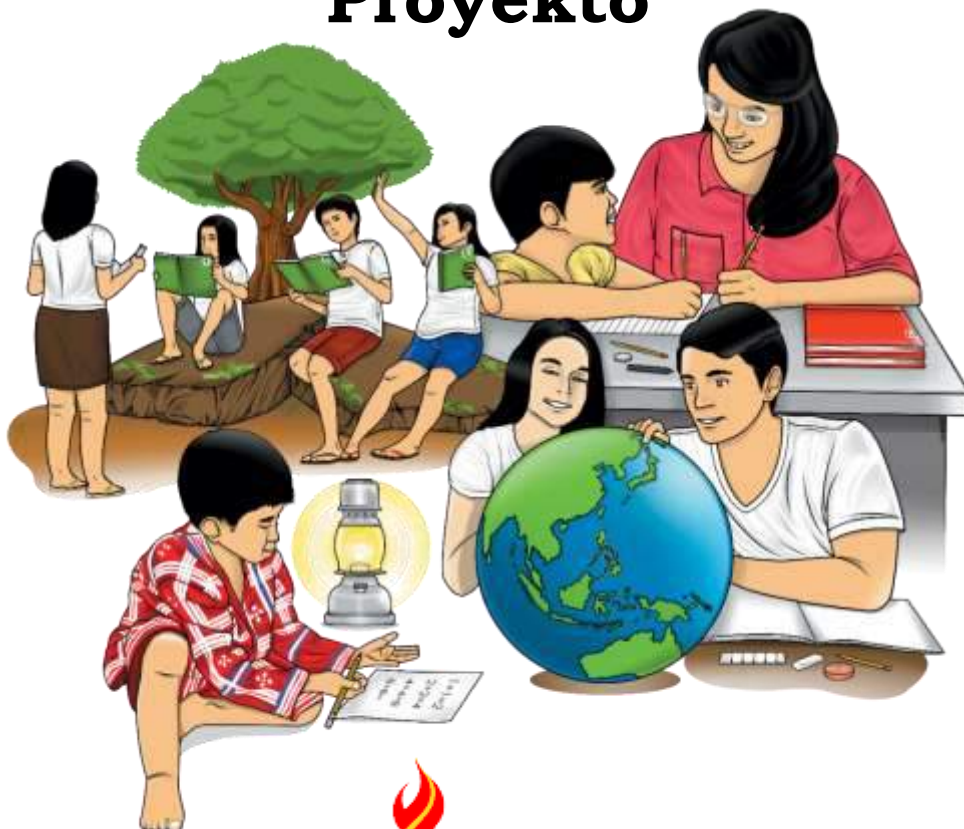
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrpda@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 5: Nakalilikha ng Isang Malikhaing Proyekto



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modul 5: Nakalilikha ng Isang Malikhaing Proyekto
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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 Modul

Manunulat: Jumyla-an O. Cogay

Editor: Idah M. Sayre, Jenita D. Guino, Henry T. Jarina

Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito

Tagaguhit: Hareol N. Tero

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 5:
Nakalilikha ng Isang Malikhaing
Proyekto**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Sa araling ito, ang paglinang ng kaalaman at kasanayan mo bilang isang mag-aaral ay makatutulong upang mapaunlad ang pamumuhay ng iyong mag-anak. Maaaring makabuo ng mga proyekto na maaaring pagkakitaan sa simple o payak na pamamaraan.

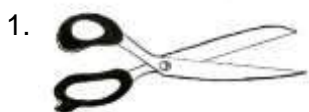
Dapat iyong tandaan na ang malikhaing paggawa ng isang proyekto ay isang kakayahan na nagpapatunay na ikaw ay may kakayahang makatuklas at makabuo ng mga proyekto mula sa isang plano.

Pagkatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang nakalilikha ng isang malikhaing proyekto.



Subukin

Tingnan ang larawan sa bawat bilang at alamin kung ano ang tawag sa mga kagamitang ito. Isaayos ang mga titik sa loob ng kahon upang mabuo ang salita. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



u	n	g	i	t	g	n
---	---	---	---	---	---	---



p	a	n	r	o
---	---	---	---	---



a	m	i	k	a	n	n	g		a	i	p	N	a	t	h
---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---



i	s	u	n	i	d	l
---	---	---	---	---	---	---



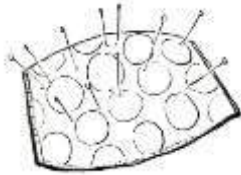
e	d	m	i	d	a
---	---	---	---	---	---

6.



i	d	d	l	a
---	---	---	---	---

7.



i	p	n		c	h	u	s	o	n	i
---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---

8.



m	y	e	r	e		a	g	b
---	---	---	---	---	--	---	---	---

9.



u	r	l	r	e
---	---	---	---	---

10.



a	y	k	u	r	m	a
---	---	---	---	---	---	---

Aralin

1

Nakalilikha ng Isang Malikhaing Proyekto!



Balikan

Natatandaan mo pa ba ang mga bahagi ng plano para sa paggawa ng proyekto? Sa bahaging ito, aalamin mo kung anong bahagi ang tinutukoy sa bawat bilang. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

1. Ito ang pinakamahalagang bahagi sa paggawa ng proyekto. Dito nakasulat ang tawag sa binabalak na gawing proyekto.
2. Sa bahaging ito isinasaad ang dahilan o pakay kung bakit gagawin ang proyekto.
3. Dito makikita ang kompletong listahan ng mga materyales at halaga sa pagbuo ng plano.
4. Sa bahaging ito ng plano malalaman ang pagkakasunod-sunod ng mga detalye sa pagbuo ng proyekto.
5. Makikita sa bahaging ito ang mga kasangkapang kailangan upang maisagawa ang proyekto.



Tuklasin

Naranasan mo na bang gumawa ng isang proyekto? Ito ba ay kapaki-pakinabang? Anong uri ng proyekto ang nagawa mo? Naipakita mo ba ang pagiging mapamaraan at pagkamalikhain sa paggawa nito?

Pag-aralang mabuti ang dalawang larawan sa ibaba.

Larawan A



Larawan B



Gabay na tanong:

1. Ano ano ang iyong masasabi sa larawan A? sa larawan B?
2. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng pagkamalikhain sa paggawa? Bakit?



Suriin

Isa sa mga proyekto na maaari mong gawin sa malikhaing paraan at mapagkakitaan ay ang paggawa ng *apron*. Sa pagluluto, ang apron upang maprojektahan ang damit mula sa mantsang matatapon habang nagluluto. Ginagamit din ito bilang pamunas ng kamay.

Sa araling ito, pag-aaralan natin kung paano ang paggawa ng apron sa malikhaing pamamaraan.

Pagsukat at Paggawa ng Padron

1. Gawing modelo ang iyong Nanay o nakatatandang kapatid. Kuhanin mo ang wastong sukat gamit ang medida.
 - a. Una, kunin ang sukat sa dibdib. Ilagay paikot ang medida sa pinakamalaking bahagi ng dibdib at sa ilalim ng braso. Panatilihing tuwid ang likod ng iyong sinusukatan.
 - b. Pangalawa, kunin ang sukat sa baywang. Ilagay paikot ang medida sa pinakamaliit na bahagi ng baywang.
 - c. Pangatlo, kunin ang sukat sa balakang. Ilagay paikot ang medida sa pinakamalaking bahagi ng balakang.
 - d. Ikaapat, kunin ang sukat sa ulo. Ilagay paikot and medida sa ulo.
 - e. Panghuli, kunin ang haba ng apron: Sukatin ang haba buhat sa kilikili hanggang sa laylayan ng damit at dagdagan ito ng 7 hanggang 8 *cm*.
2. Matapos kunin ang lahat ng sukat, gumawa ng padron para sa apron. Narito ang mga hakbang sa paghahanda ng padron.
 - a. Ihanda ang *pattern paper* na gagamitin.
 - b. Itupi ang papel nang pahaba.
 - c. Ilipat ang mga hinating sukat ng dibdib, baywang, at balakang.
 - d. Lagyan ng palatandaang letra ang mga bahagi para hindi ito magkapalit.
3. Ilapat ang padron at gupitin ang tela. Narito ang mga hakbang sa paglalapat ng padron sa tela:
 - a. Tiklupin ang tela sa gitna na nakaharap ang kabaligtarang panig o wrong side sa iyo.
 - b. Ilagay ang lahat ng padron o tularan sa ibabaw ng tela nang sama-sama upang matiyak na walang makakalimutang bahagi.
 - c. Lagyan ng aspile ang mga padrong inilagay sa ibabaw ng tela.
 - d. Gawing pahilis ang paglalagay ng aspile.
 - e. Ilipat at lagyan ng marka ng pagtatahian ang tela.
 - f. Gumamit ng tracing wheel o tracing paper.
 - g. Dagdagan ng 2 *cm* pasobra o *allowance* sa gilid.
 - h. Gupitin ang tela sa pamamagitan ng matalas na gunting.
 - i. Tiklupin ang bawat pirasong ginupit na kasama ang padron.
 - j. Itabi sa lalagyan.

Mga Hakbang sa Pagtatahi ng Apron

1. Gumawa ng tupi sa gilid ng laylayan. Sukatin ang $\frac{1}{2}$ cm para sa unang tupi at itupi muli ng 1 cm. Ingatan ang pagtutupi, lalong-lalo na sa kurbadong bahagi.
2. Ihilbana ang tupi at tahiin sa makina. Tastasin ang hilbana.
3. Gumawa ng pirasong tela para sa gagawing *bias* para sa kilikili.
4. Tupiin ang pirasong tela nang pahilis upang ang mga paayon at pahalang na sinulid ng tela ay magkahilera. Maaaring gumamit ng *cardboard* para sa sukatan.
5. Gumupit ng ilang pirapirasong *bias* ayon sa sukat ng bahaging kilikili. Paglapatin ang *bias* nang nakaharap sa isat-isa upang makabuo ng parisukat na anggulo. Ayusin at ihilbana.
6. Buksan ang pinagdugtungan upang matiyak na tuwid at maayos ang dalawang piraso. Tahiin sa makina. Iayos ang pinagdugtong-dugtong na *bias* sa kurbadang gilid ng kilikili. Maglaan ng $\frac{1}{2}$ pulgada sa magkabilang gilid ng *bias* para sa tuping gagawin. Itupi ng paloob.
7. Ihilbana ang *bias* bago ito tahiin nang permanente sa makina. Baligtarin at ilapat muli sa bahagi ng gilid bago ihilbana sa apron.
8. Sukatin ang lapat na 1 cm at markahan ang tuping gagawin sa *bias*. Ihilbana muli bago tahiin sa makina. Gawin ang tupi sa taas ng *apron*. Sukatin nang may 1 $\frac{1}{2}$ pulgada ang lapat nito. Gawin ang mga panahi ng *apron*.
9. Tupiin ang kahabaan ng tela sa gitna na magkaharap. Sukatin ang 1 cm sa gilid. Lagyan ng aspile bago ihilbana. Tahiin ito sa makina. Ilipat ang tinahing tupi sa gitna ng diinan. Tahiin din ang dulo upang sumara. Hayaang bukas ang kabilang dulo.
10. Baliktarin ang pananahi sa pamamagitan ng pagtulak ng saradong dulo. Ikabit ang tahi. Ilapat sa itaas ng sulok ng kabaligtaran ng apron ang dulo ng sinulid. Lagyan ng aspile bago ito ihilbana. Tahiin ito nang pahilis mula sa kanto upang magkaroon ng ekis.
11. Tahiin ang bulsa. Sukatin nang pantay-pantay ang mga gilid nito. Ihilbana bago tahiin sa makina.
12. Piliin ang pinakamahusay na lugar na paglalagyan ng bulsa. Lagyan ng aspile at ihilbana. Tahiin sa makina. Tanggalin ang hilbana.
13. Ikabit ang *magic tape* na pandikit sa likod ng *apron*.
14. Lagyan ng mga palamuti o kakaibang disenyo upang maging kaakit-akit ang iyong ginawang *apron*.
15. Ang natapos na *apron* ay isusuot nang naka-ekis ang mga panali sa likod.



Pagyamanin

Basahing muli at unawaing mabuti ang mga hakbang sa pagsukat at paggawa ng padron na nasa Suriin. Tandaan ito at sagutin ang mga sumusunod na gawain.

Gawain 1.

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay tumutukoy sa tamang paggawa ng padron at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Kunin ang sukat sa dibdib. Ilagay paikot ang medida sa pinakamalaking bahagi ng dibdib at sa ilalim ng braso. Panatilihing tuwid ang likod ng iyong sinusukatan.
- _____ 2. Pangatlo, kunin ng sukat ang baywang. Ilagay paikot ang medida sa pinakamalaking bahagi ng baywang.
- _____ 3. Panghuli kunin ang haba ng apron: Sukatin ang haba buhat sa kilikili hanggang sa laylayan ng damit at dagdagan ito ng 7 hanggang 8 cm.
- _____ 4. Matapos kunin ang lahat ng sukat maari ka nang gumawa ng apron.
- _____ 5. Sa paglalapat ng padron sa tela, tiklupin ang tela sa gitna na nakaharap ang kabaligtarang panig o *wrong side* sa iyo.

Gawain 2.

Panuto: Lagyan ng tsek (/) kung tama ang hakbang na tinutukoy sa pagtatahi ng apron at ekis (x) kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

- _____ 1. Gumawa ng tupi sa gilid ng laylayan. Sukatin ang $1/4$ cm para sa unang tupi at itupi muli ng 1 cm. Ingatan ang pagtutupi, lalong-lalo na sa kurbadong bahagi.
- _____ 2. Gumawa ng pirasong tela para sa gagawing bias para sa kilikili.
- _____ 3. Tupiin ang pirasong tela nang pahilis upang ang mga paayon at pahalang na sinulid ng tela ay magkahilera. Maaaring gumamit ng *cardboard* para sa sukatan.
- _____ 4. Gumupit ng ilang pirapirasong *bias* ayon sa sukat ng bahaging kilikili. Paglapatin ang bias nang nakaharap sa isat-isa upang makabuo ng parisukat na anggulo. Ayusin at ihilbana.
- _____ 5. Ihilbana ang *bias* bago ito tahiin nang permanente sa makina. Baligtarin at ilapat muli sa bahagi ng gilid bago ihilbana sa apron.
- _____ 6. Tupiin ang kahabaan ng tela sa gitna nang magkaharap. Sukatin ang 2 cm sa gilid. Lagyan ng aspile bago ihilbana. Tahiin ito sa makina. Ilipat ang tinahing tupi sa gitna ng diinan. Tahiin din ang dulo upang sumara. Hayaang bukas ang kabilang dulo.
- _____ 7. Baliktarin ang pananahi sa pamamagitan ng pagtulak ng saradong dulo. Ikabit ang tahi. Ilapat sa itaas ng sulok ng kabaligtaran ng apron ang dulo ng sinulid.

- _____ 8. Tahiin ang bulsa. Sukatin nang pantay-pantay ang mga gilid nito. Ihilbana bago tahiin sa makina.
- _____ 9. Piliin ang pinakamahusay na lugar na paglalagyan ng bulsa. Iaspile at ihilbana. Tahiin sa makina. Tanggalin ang hilbana.
- _____ 10. Lagyan ng mga palamuti o kakaibang desinyo upang maging kaakit-akit ang iyong ginawang apron.

Gawain 3

Ngayong alam mo na ang mga hakbang sa paggawa ng padron at apron. Subukan mo itong isagawa. Gamit ang sukat na nakuha mo sa iyong Nanay o nakatatandang kapatid, gumawa ng apron gamit ang padron at iba pang gamit sa pagtatahi. Sundin nang maigi ang mga hakbang na iyong napag-aralan. Huwag kalimutan ang pagiging malikhain sa iyong paggawa.

Ngayon, tingnan natin kung maayos mong nagawa ang iyong padron at apron. Pamarkahan sa iyong Nanay o nakatatandang kapatid ang nagawa mong proyekto gamit ang rubriks sa ibaba.

Rubriks sa Paggawa ng Padron

Bilang	3	2	1	Iskor	Kabuuang Iskor
Kagamitan	Ang mga kagamitan ay kumpleto at ginamit nang wasto	Kulang ng isang kagamitan ngunit wasto ang pag gamit	Kulang ang mga kagamitan at hindi wasto ang paggamit.		
Pamamaraan	Tamang pag sunod sa pamamaraan	Ginamit nang wasto ngunit hindi nasunod nang tama.	Hindi na sunod nang tama ang pamamaraan.		
Sukat	Nakuha ang tamang sukat	May ibang detalyeng hindi tama ang pagkakasukat	Hindi nakuha ang tamang sukat		
Bilis	Natapos ang gawain nang mabilis	Natapos ang gawain sa takdang oras	Natapos ang gawain ngunit lumagpas sa itinakdang oras		

Rubriks sa Paggawa ng Apron

Bilang	3	2	1	Iskor	Kabuuang Iskor
Kagamitan	Ang mga kagamitan ay kumpleto at ginamit nang wasto	Kulang ng isang kagamitan ngunit wasto ang paggamit	Kulang ang mga kagamitan at hindi wasto ang pag gamit.		
Pamamaraan	Tamang pag sunod sa pamamaraan	Ginamit nang wasto ngunit hindi nasunod nang tama.	Hindi na sunod nang tama ang pamamaraan.		
Padron	Nakuha ang tamang sukat, hugis at desinyo ng apron	May ibang detalyeng hindi tama ang pagkakasukat, hugis at desinyo	Hindi nakuha ang tamang sukat, hugis at desinyo ng apron		
Bilis	Natapos ang gawain nang mabilis	Natapos ang gawain sa takdang oras	Natapos ang gawain ngunit lumagpas sa itinakdang oras		



Isaisip

Ano ang kabutihang dulot ng paggawa ng isang proyekto sa malikhaing paraan?



Isagawa

Gamit ang mga nalalaman mo sa araling ito, gumawa ng isa pang malikhaing proyekto - Apron. Ipakita ito sa iyong guro sa susunod ninyong pagtatagpo.



Tayahin

Binabati kita! Ngayon nakagawa ka na ng isa pang malikhaing proyekto. Sukatin natin ang husay mo sa paggawa. Markahan ito gamit ang rubriks sa ibaba.

Bilang	3	2	1	Iskor	Kabuuang Iskor
Kagamitan	Ang mga kagamitan ay kumpleto at ginamit nang wasto	Kulang ng isang kagamitan ngunit wasto ang paggamit	Kulang ang mga kagamitan at hindi wasto ang pag gamit.		
Pamamaraan	Tamang pag sunod sa pamamaraan	Ginamit nang wasto ngunit hindi nasunod nang tama.	Hindi na sunod nang tama ang pamamaraan.		
Padron	Nakuha ang tamang sukat, hugis at desinyo ng apron	May ibang detalyeng hindi tama ang pagkakasukat, hugis at desinyo	Hindi nakuha ang tamang sukat, hugis at desinyo ng apron		
Bilis	Natapos ang gawain nang mabilis	Natapos ang gawain sa takdang oras	Natapos ang gawain ngunit lumagpas sa itinakdang oras		



Karagdagang Gawain

Magsaliksik sa internet ng iba pang gamit pambahay na gusto mong gawing proyekto. Alamin ang mga hakbang sa paggawa nito at subukan mo itong gawin sa inyong bahay.



Susi sa Pagwawasto

<p>Tayahin</p> <p>Batay sa Rubriks</p>	<p>Pagpamamain</p> <p>Gawain 1</p> <p>1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Mali 5. Tama</p>	<p>Subukin</p> <p>1. gunting 2. apron 3. makinang pantahi 4. sinulid 5. medida 6. didal 7. pin cushion 8. emery bag 9. ruler 10. karayum</p>
<p>Tuklasin</p> <p>Malayang makapagbigay ng sagot ang mag-aaral.</p>	<p>Balikan</p> <p>1. Pangalan ng Proyekto 2. Layunin 3. Talaan ng Materyales 4. Hakbang sa Paggawa 5. Talaan ng mga Kasangkapan</p>	

Sanggunian

Pantahanan at Pangkabuhatan 5, (*Home Economics*) p. 145-147

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0g-18 (1.18.1), p. 26 of 45

<https://it.wikipedia.org/wiki/File:Fingerhut.jpg>

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

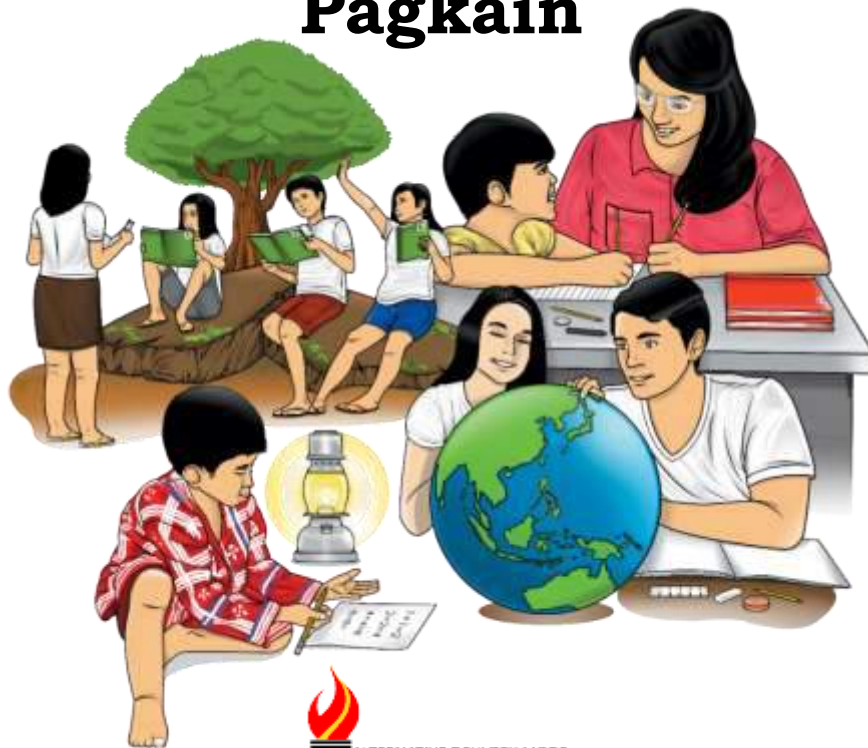
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpdpd@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modul 6: Pagpapalano ng Masustansiyang Pagkain
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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 Modul

Manunulat: Elvira G. Dapiton

Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito, Henry T. Jarina

Tagasuri: Annie Vir D. Tariao, Luzviminda A. Ortega

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 6:
Pagpapalano ng Masustansiyang
Pagkain**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Ang pagkain ay isa sa mga pinakamahalagang kailangan ng tao. Dito nanggagaling ang enerhiya at lakas na kinakailangan ng katawan upang magampanan nang maayos ang pang-araw araw na mga tungkulin.

Kaya, bilang mag-aaral mahalaga ang pagkakaroon ng kaalaman sa pagpapalano at pagluluto ng masustansiyang pagkain para sa pamilya.

Sa modyul na ito, ikaw ay inaasahan na naisasagawa ang pagpapalano at pagluluto ng masustansiyang pagkain (almusal, tanghalian, hapunan) ayon sa badyet ng pamilya.



Subukin

Kilala mo ba ang mga pagkaing ito? Saang pangkat kaya ito nabibilang?

Panuto: Pangkatin ang mga pagkain na makikita sa ibaba ayon sa tatlong pangkat. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

isda	pinya	tinapay
ampalaya	kanin	kalabasa
manok	kangkong	manga
itlog	monggo	kamoteng kahoy
gatas	kamote	asukal

Pangkat Go	Pangkat Grow	Pangkat Glow



Mga Tala para sa Mag-aaral

Iwasto ang iyong sagot batay sa Susi sa Pagwawasto sa Subukin na nasa hulihan ng modyul na ito. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay nakakuha ng iskor mula (50-99%), kinakailangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

Aralin**1****Pagpaplano ng
Masustansiyang Pagkain*****Balikan***

Panuto: Iguhit ang trayanggulo ▲ kung ang mga sumusunod na pagkain ay mainam kainin sa agahan at hugis bilog ● kung hindi. Iguhit ito sa iyong kuwaderno.

_____ 1. daing na may kamatis

_____ 2. kilawin na isda

_____ 3. champorado

_____ 4. ice cream

_____ 5. hinog na papaya

_____ 6. halu-halo

_____ 7. nilagang itlog

_____ 8. bulalo

_____ 9. pritong isda

_____ 10. tinolang manok



Tuklasin

Basahin ang talatang nasa ibaba at bigyang pansin ang mga ginawa ng nanay.

Kinagabihan bago mamalengke ang Nanay, nagbabasa siya ng aklat tungkol sa paghahanda ng pagkain. Nabasa niya ang tungkol sa paggamit ng meal pattern at nagustuhan niya ito. Agad-agad na kumuha siya ng bolpen at papel at nagtala ng mga masustansiyang pagkain ayon sa kaniyang nabasa.

Tinitingnan niya ang kanyang badyet kung paano ito pagkakasyahin. Naglaan siya nang kaunting pera para sa matatamis at maaalat na pagkain. Kinabukasan, pumunta siya nang maaga sa palengke para makapamili ng sariwa at masustansiyang pagkain.

1. Tungkol saan ang aklat na binabasa ni nanay?
2. Gaano kahalaga ang meal pattern para sa pagplaplano ng pagkain?
3. Ano ang kabutihang naidudulot ng pagkain ng masustansiyang pagkain?



Suriin

Mahalagang malaman mo ang araling ito para makatulong sa pagpaplano ng pagkain para sa pamilya. Ang pagpili ng mga masusustansiyang pagkain na ihahain sa pamilya araw-araw ay isang gampanin na dapat matutunan.

Paano ang pagpaplano ng pagkain para sa pamilya?

Ang pagpaplano ng pagkain sa pamilya ay isang kasanayang dapat pag-aralan. Maraming salik ang dapat isaalang-alang tulad ng bilang ng mga taong kakain, kalusugan o pangangailangan ng katawan, edad o gulang, badyet para sa pagkain at oras sa paghahanda. Magiging matagumpay ang pagpagpaplano kung isaisip rin ang mga sumusunod na salik.

Mga Salik sa Pagpaplano ng Masustansiyang Pagkain Para sa Pamilya

1. Alamin ang uri ng sustansiya na kailangan ng ating katawan. Gaya ng *fats, Carbohydrates, Protein, Vitamins and Minerals*. Ito ay mga mahahalagang sustansiya na kinakailangan ng ating katawan.
2. Isaalang-alang ang Tatlong Pangkat ng Pagkain:

Go Foods – ito ay mga pagkaing nagbibigay ng enerhiya sa katawan tulad ng fats at carbohydrates. Halimbawa nito ay kanin, mga pagkaing may starch at mga bungang-ugat.

Grow Foods – ito ay mga pagkaing mayaman sa protina at tumutulong ito sa paglaki at pag-unlad ng mga buto at kalamnan. Halimbawa nito ay gatas, karne, isda at itlog.

Glow Foods – ito ay mga pagkaing pananggalang sa sakit at impeksyon tulad ng prutas at gulay. Vitamins at Minerals ang sustansiya na dulot nito.

Kung nais ng pamilya na manatiling malakas at malusog, kailangang kumain ng mag-anak ng mga pagkaing nasa tatlong pangkat. Dapat gamitin din itong gabay sa pagbabalak at paghahanda ng pagkain para sa mag-anak.

3. Talaan ng Putahe (*Menu Pattern*) - dito makikita ang mga pagkain na dapat ihanda. Sa agahan, unang isusulat ang prutas bago ang pagkaing mayaman sa protina kasunod ang kanin at inumin. Sa pananghalian at hapunan ay nauuna ang pagkaing may sabaw, kasunod ang pagkaing mayaman sa protina, gulay, kanin, at prutas. Magagamit ito para sa paghahanda ng mga kagamitan sa pagluluto, tinitingnan kung napapanahon ba ang sangkap na kailangan sa pagluluto.
4. Pagsunod sa resipe - mahalaga ito upang masunod ang paraan sa pagluluto at tamang dami ng sangkap upang makuha ang inaasahang templa.
5. Kailangang tatlong beses maghanda ng pagkain:

Agahan- Ito ang pagkain na unang inihain sa loob ng isang araw at hindi dapat ipagpaliban dahil sa mahabang oras na walang laman ang tiyan sa buong magdamag. Ihahain ito mula 5:00 hanggang 9:00 ng umaga. Tingnan ng maigi ang mga sustansiya na kailangan ng katawan ay taglay sa ihahanda na pagkain para sa agahan.

Tanghalian- sa paghahanda ng tanghalian tingnan kung ang mga pagkain ay nabibilang sa tatlong pangkat ng pagkain: Go, Grow at Glow upang makuha ang tamang sustansiya na kailangan ng katawan. Inihain ang tanhalian mula 11:00 hanggang 1:00 ng hapon. Bahagi ng tanghalian ang sabaw, kanin, ulam, na sagana sa protina, gulay at himagas.

Hapunan- Inihain mula 5:30 ng hapon hanggang 10:00ng gabi. Katulad din ng tanghalian ang pattern na ginagamit sa hapunan.

Tingnan ang halimbawa ng *Menu o Meal Pattern* sa isang araw.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
	prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumuin	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas



Pagyamanin

May natutunan ka ba? Tingnan natin sa pamamagitan ng pagsagot sa sumusunod na gawain.



Gawain 1:

Basahin at suriin ang mga mahalagang salita sa ibaba. Gamitin ang diksyonaryo sa pagkuha ng kahulugan. Isulat ito sa kuwaderno.

Panuto: Punan ng tamang titik ang nasa bilang 1-5 upang mabuo ang mahahalagang salita na tinutukoy nito. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.

1. **b _ d _ et** - Nakalaang pera para sa paghahanda ng pagkain.
2. **t _ ngh _ lian** - Inihahain mula 11:00 ng umaga hanggang 1:00 ng hapon
3. **_ ga _ an** - Pinakamahalagang pagkain sa buong araw.
4. **p _ oti _ a** - Sustansiyang taglay sa mga pagkain na nasa Pangkat Grow.
5. **r e _ i p _** - Talaan ng mga sangkap at paraan sa pagluluto.

Gawain 2

Panuto: Basahin at suriin ang mga kaisipan sa ibaba. Iguhit sa kuwaderno ang hugis puso  kung wasto ang kaisipan at hugis araw  kung hindi. Isulat ang iyong sagot kuwaderno.

- _____ a. Iba-iba ang pangangailangan sa pagkain ng bawat miyembro ng mag-anak ayon sa gulang, kalusugan, kasarian, at uri ng gawaing ginagampanan.
- _____ b. Kailangan ng mag-anak ang malaking badyet para sa pagkain upang matugunan ang kanilang pangangailangan.
- _____ c. Ang agahan ay mahalaga bago magsimula sa maghaponing paggawa.
- _____ d. Ang huwaran ng pagkain o meal pattern ay nagsasaad ng mga uri ng pagkaing dapat ihain sa agahan, tanghalian at hapunan.
- _____ e. Dapat higit na marami ang kinakain sa hapunan kaysa tanghalian.

Gawain 3: Suriin ang menu sa ibaba.

Panuto: Tiyaking tama ang pagkapangkat-pangkat sa mga pagkain para sa araw ng Lunes at ilagay ang mga ito sa tamang talaan. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. pinya | c. ginataang monggo |
| pritong Itlog /daing | pritong isda |
| ginisang kanin | kanin |
| tsokolate | saging |
| | inumin |
| b. spaghetti | d. nilagang baka |
| tinapay | adobong kangkong |
| kanin | kanin |
| | pakwan |
| | inumin |

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan

Magaling! May natutunan ka ba sa mga gawain? Kung ganun, susukatin natin ang iyong nalalaman sa pamamagitan ng pagsagot sa susunod na gawain.



Isaisip

Basahing mabuti ang talatang nasa ibaba. Punan ang patlang ng tamang sagot upang mabuo ang kaisipan ng talata.

Magiging matagumpay ang pagpapalano sa paghahanda ng pagkain sa agahan, pananghalian o hapunan kung ibabatay ito sa _____ng pagkain. Dito mo makikita kung kompleto ba ang sustansiya na makukuha mo sa mga pagkain na inihanda at ang mga uri ng pagkain sa bawat pangkat. Dapat, kompleto sa bawat kainan, may mga pagkain na nasa pangkat Go, Grow at Glow.

Ang _____ naman, ay isa ring batayan na mahalaga sa isang nagpaplanong maghanda ng pagkain para sa pamilya, dahil dito makikita ang sustansiya at ang dami ng pagkaing kinakailangan ng katawan. Makikita natin dito na kunting bahagi lang ang matatamis na pagkain kaysa mga pagkain mayaman sa protina.

Isaisip din natin ang paggamit ng _____ sa pagpapalano ng menu ay para maiwasan ang pag-uulit ng mga putahing inihanda at upang malaman kung anong mga sangkap ang maaaring bilhin, kung ito ay napapanahon ba o hindi. Dahil kung napapanahon ang mga sangkap na maaring gamitin ito ay may mataas na uri, sariwa at nakatitipid ng _____.

Maging matagumpay ang kasanayan sa pagpapalano sa paghahanda ng pagkain kung isaalang-alang rin ang sumusunod: dami o bilang ng taong kakain, gulang, _____ sa paghahanda, badyet at pangangailangan ng taong paghahandaan.



Isagawa

Panuto: Batay sa mga halimbawa ng mga gawain sa paggawa ng talaan ng mga putahi. Gumawa ng “meal plan o meal pattern” ayon sa gusto mo sa araw ng Sabado. Tingnan ang gabay na nasa unang bahagi ng kahon. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Biyernes	Prutas pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin inumin	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas	Sabaw pangunahing pagkain mayaman sa protina kanin prutas
Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Sabado			

Tala para sa Guro: Ang bahaging ito ay kusang iwawasto ng guro sa pamamagitan ng rubrics sa ibaba.

Rubrics sa Paggawa ng Meal Plan/Talaan ng Putahi

PUNTOS		
3	2	1
A. Ang talaan ng putahi o meal plan ay tama lahat ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.	Ang talaan ng putahi o meal plan ay may 1-3 mali ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.	Ang talaan ng putahi o meal plan ay may 4-5 mali ang pagkasulat o pagkasunod-sunod.
B. Ang pagkaing inihanda ay lahat masustansiya.	Ang pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi masustansiya.	Ang pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi masustansiya.
C. Ang lahat ng pagkaing inihanda ay napapanahon at sariwa.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi napapanahon at sariwa.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi napapanahon at sariwa.
D. Ang lahat ng pagkaing inihanda ay naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 1-3 na hindi naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.	Ang lahat ng pagkaing inihanda ay may 4-5 na hindi naaayon sa pangangailangan ng mga taong kakain.

Tala para sa Mag-aaral:

Kung nakakuha kayo ng 6 anim -10 sampung puntos maaaring sagutin ang tayahin.

Kung nakakuha kayo ng 5 puntos pababa. Muling balikan kung paano ang paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern.



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay sustansiyang tumutulong sa pagpapatubo at pagpapalaki ng mga buto at kalamnan.
 - a. taba
 - b. bitamina C
 - c. protina
 - d. madadahong gulay
2. Aling sustansiya ang makukuha sa mga pagkaing tulad ng kanin, tinapay, mais, patatas, at ubi na nagbibigay init ng katawan.
 - a. taba at langis
 - b. carbohydrate
 - c. bitamina
 - d. mineral
3. Anong uri ng sustansiya ang makukuha sa mga prutas at gulay tulad ng suha, kanyas, bayabas, guyabano, malunggay at kangkong na nabibilang sa pangkat *glow* na may taglay na sustansiyang pananggalang sa sakit at impeksyon.
 - a. protina
 - b. bitamina A
 - c. bitamina C
 - d. mineral
4. Sa pagpaplano at paghahanda ng pagkain, dapat isaalang-alang ang mga sumusunod na salik maliban sa isa, alin dito?
 - a. kasarian
 - b. gulang
 - c. oras sa paghahanda
 - d. ugali
5. Alin dito ang inihain mula 5:30 ng hapon hanggang 10:00 ng gabi?
 - a. agahan
 - b. hapunan
 - c. tanghalian
 - d. meryenda

6. Paano bilhin ang mga prutas at gulay na may mataas na kalidad at may mataas na uri?
 - a. napapanahon
 - b. laki
 - c. dami
 - d. presyo
7. Alin dito ang sinusunod upang matiyak ang dami at wasto ang sangkap na gagamitin sa pagluluto ng pagkain.
 - a. talaan ng paninda
 - b. resipe
 - c. meal plan
 - d. talaan ng putahe
8. Sa paggawa ng talaan ng putahi o meal pattern, ano ang unang isinulat para sa agahan?
 - a. prutas
 - b. inumin
 - c. kanin
 - d. pagkaing mayaman sa protina
9. Sa anong pangkat ng pagkain nabibilang ang mga gulay at prutas?
 - a. Go
 - b. Glow
 - c. Grow
 - d. Fats
10. Alin dito ang hindi puwedeng ipagpaliban dahil sa mahabang oras na walang pagkain sa loob ng tiyan.
 - a. tanghalian
 - b. meryenda
 - c. hapunan
 - d. agahan



Karagdagang Gawain

Panuto: Gumawa ng Talaan ng Putahe o Menu Pattern para sa isang lingo. Gawing basehan ang mga natutunan sa aralin.

Araw	Agahan	Tanghalian	Hapunan
Lunes			
Martes			
Miyerkoles			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			
Linggo			



Susi sa Pagwawasto

Subukin

Pangkat Go	Pangkat Grow	Pangkat Glow
Kanin	isda	ampalaya
Kamote	manok	pinya
Tinapay	ilog	kangkong
kamoteng kahoy	gatas	kalabasa
asukal	monggo	mannga

Tayahin

Pagymananin

Gawain 2

- badyet
- tanghalian
- agahan
- protina
- resipe



c.



d.



e.



Gawain 3

Araw	Lunes	Agahan	pinya	pritong	ilog/daing	ginisang	kanin	tsokolate	inumin	Saging	kanin	kangkong	adobong	baka	nilagang	Hapunan
------	-------	--------	-------	---------	------------	----------	-------	-----------	--------	--------	-------	----------	---------	------	----------	---------

Isaisip

talong pangkat
food pyramid
meal pattern
badyet
oras

Tuklasin

Malayang
makapagbigay ng
sagot ang mag-
aara.

Balikan

1. ▲
2. ●
3. ▲
4. ●
5. ▲
6. ●
7. ▲
8. ●
9. ▲
10. ●

Sanggunian

K to 12 Curriculum Guide 2016 – EPP5-HE? (kulang ang code)

Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan p.4-7,

MISOSA V:

Pangkalinisan at Pangkalusugan sa Pagdadalaga at Pagbibinata

T. G. in EPP 5

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.100-111

Masiglang Pamumuhay Para sa Kinabukasan 5

Masayang Paggawa Maunlad na Pamumuhay 5

Patnubay ng Guro sa EPP 4

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

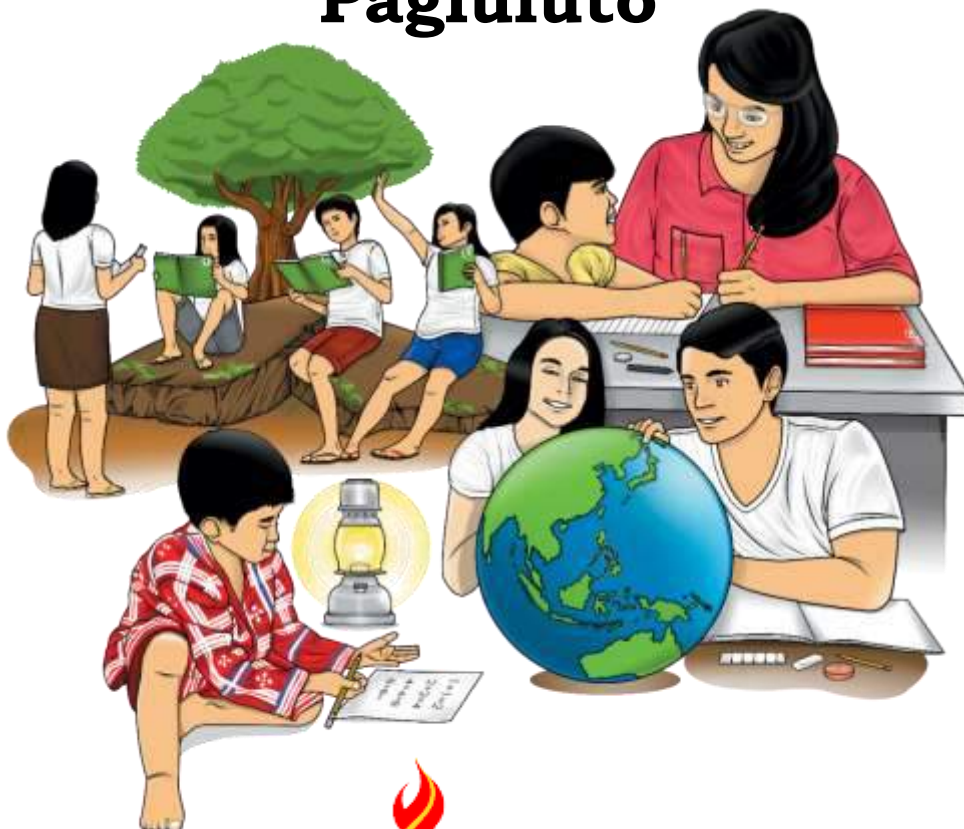
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpdpd@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modul 7: Pagpili ng mga Sangkap sa Pagluluto
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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 Modul

Manunulat: Kris Jasmin L. Doria

Editor: Teodora R. Santos, Christian Vincent M. Sala, Gina J. Galvez

Tagasuri: Imelda A. Amodia, Gary B. Mosquito

Tagalapat: Julio A. Cañega, Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 7:
Pagpili ng mga Sangkap sa
Pagluluto**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Ang pagkaing pinagplanuhan at pinaghandaang mabuti ay magdudulot ng mga sustansyang kailangan ng katawan sa bawat kasapi ng mag-anak. Masustansya, mura, sariwa, masarap, sapat at angkop na pagkain ang dapat ihanda sa iba't ibang okasyon. Ang matalinong mamimili ay isinasaisip ng mabuti ang mga hakbang na isinasagawa bago mamili. Sa modyul na ito malalaman at maipapakita ang mga salik na dapat isaalang-alang sa pamimili ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto.

Pagkatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahang:

Naipakikita ang husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap



Subukin

Panuto: Isulat ang (✓) kung ang larawan ng produkto ay nagpapakita ng katangian na dapat bilhin ng matalinong mamimili at (✗) naman kung hindi.

1.



5.



8.



2.



6.



9.



3.



7.



10.



4.



Aralin

1

Pamamalengke ng mga Sangkap sa Pagluluto

Mahalaga ang pagkakaroon ng kaalaman sa matalinong pamamalengke upang makapili ng mas mataas na uri ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto at upang makatipid sa oras, lakas, at pera. Sa araling ito, ang mga bata ay inaasahang matututunan ang pamamalengke ng mga sangkap na gagamitin sa pagluluto. Sa gayun, maisasaalang-alang ang mura, sariwa, at masustansiyang mga sangkap.



Balikan

Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Hanapin ang mga sangkap na ginagamit sa pagluluto ng sinigang na baboy o baka. Isulat ang pangalan ng mga ito sa iyong kwaderno.



1. _____

5. _____

9. _____

2. _____

6. _____

10. _____

3. _____

7. _____

4. _____

8. _____



Tuklasin

Tingnan ang mga larawan na makikita sa ibaba. Sa anong lugar kadalasan makikita ang mga ito? Naranasan mo na bang pumunta sa mga ganitong lugar? Basahin ang kwento sa ibaba tungkol sa karanasan ng mag-ina sa pamimili.



Isang Araw sa Palengke

Tuwing araw ng sabado, nasasabik si Sonya na gumising nang maaga dahil araw ito ng pamamalengke ng kanyang nanay Maria. Ito ang araw na sasama siya sa kanyang ina para bumili ng mga sangkap sa palengke. Napansin niya na ang unang ginawa ni nanay Maria ay ang paghahanda ng listahan na dapat bilhin. Habang siya'y naglilista isinasaalang-alang niya ang mga sangkap na nakikita sa kanilang paligid tulad ng tanglad o *lemon grass*, dahon ng sibuyas, kamatis, luya, talbos ng kamote, malunggay at iba pa upang makatipid sa badyet.

Naghanda na sina nanay Maria at Sonya para magtungo na sa palengke. Kaya kinuha na ni Sonya ang basket na lalagyan ng kanilang pinamili. Dahil maaga silang umalis ay maaga rin silang nakarating sa palengke. Una nilang pinuntahan ang tindahan ng itlog. Piniling bilhin ni nanay Maria ang magaspang na itlog at mabigat ang laki dahil ang isa sa kanyang mga anak ay mahilig kumain ng itlog tuwing almusal.

Pagkatapos ay pumunta naman sila sa puwesto ng mga karne upang bumili ng karne ng manok. Maingat ang pagpili ni nanay Maria upang matiyak na sariwa

ang kanyang biniling karne ng manok. Mahilig kumain ng gulay si Sonya kaya tuwang-tuwa siya ng malaman na ang susunod nilang pupuntahan ay ang pamilihan ng gulay. Minabuting pinili ni nanay Maria ang gulay na may matinkad na kulay at walang pasa-pasa. Sunod na binili ni nanay ay ang mga pagkaing araw-araw na konsumo ng mag-anak tulad ng bigas, asin, asukal at iba pa. Bumili siya nang maramihan upang makatipid.

Pagkatapos nilang mamili ng lahat ng kanilang kailangan ay dumaan muna sina Sonya sa plaza. Malaki ang natipid ni nanay Maria sa kanilang pamamalengke dahil hindi siya nahiyang tumawad sa tindahan na kanyang pinagbibilhan. Pagkatapos nilang mamasyal ay masayang umuwi sa bahay ang mag ina.

Sagutin:

1. Ano ang inihahanda ni Nanay Maria bago siya pumunta sa palengke para mamili?

2. Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa bakuran ng bahay nila Sonya na hindi na isinama sa listahan ng mga bibilhin sa palengke?

3. Ano ang mga palatandaan ng sariwang gulay na hinahanap ni Nanay Maria sa palengke?

4. Ano ang ginawa ni Nanay Maria upang siya ay makatipid sa kanyang badyet sa pamamalengke?

5. Ano-ano ang mga sangkap na pinamili nila Nanay Maria at Sonya para sa kanilang pang araw-araw na pangangailangan?



Suriin

Pamimili ng Iba't ibang Pagkain

Malaki ang naitutulong ng kasanayan sa pamimili upang makatipid ng oras, pera, at lakas. Dapat alamin ang iba't ibang bahagi ng palengke upang hindi masayang ang oras sa paglilibot at paghanap ng lugar na pagbibilhan ng mga kailangan. Mas mabuting mamalengke ng maagang-maaga sapagkat kaunti pa lamang ang tao at higit na sariwa at maraming mapagpipiliang mga paninda.

Mga Dapat Tandaan Kapag Namamalengke

1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
2. Magdala ng basket.
3. Mamamalengke ng maagang-maaga.
4. Bumili ng pagkaing napapanahon.
5. Tingnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
6. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw ginagamit tulad ng bigas, asin, atbp.
7. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
8. Tiyaking tama ang ibinayad at bilangin mabuti ang sukli.
9. Mahalagang malaman ang mga katangiang dapat hanapin sa anumang pagkaing bibilhin upang matiyak na ito ay sariwa at masustansiya.
10. Sabihin ang halaga ng ibinabayad, lalo na kung malaki ito. Bilangin ang sukli sa harap ng nag-abot.

Mga Katangian ng Sariwang Pagkain

Karne ng Baboy



- Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito sa pamahalaan.
- Walang di-kanais-nais na amoy.
- Malambot kapag hinawakan ngunit bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.

Karne ng Baka



- Mamula- mula ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- May tatak na nagpapatunay na nasuri ito ng pamahalaan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

Karne ng Manok



- Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba.
- Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
- Walang maliliit na balahibong nakikita at tanggal na ang laman- loob, mga paa, at ulo.
- Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso.
- Malambot at nababaluktot ang buto sa pitso
- Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga.

Isda



- Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata.
- Mapupula ang hasang.
- Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
- Matatag ang laman at di-humihiwalay sa tinik; bumabalik sa dating anyo kapag pinisil.
- Walang di-kanais-nais na amoy.

Itlog



- Magaspang ang balat.
- Malinaw at naaaninag ang pula kapag itinapat sa liwanag.
- Mabigat para sa kanyang laki.

Bigas



- Buu-buo ang mga butil.
- Walang mga bato, palay, at kulisap na gumagapang.
- Tuyo, mabigat, at malinis kung hahawakan.
- Walang di-kanai-nais na amoy.

Gulay at Prutas

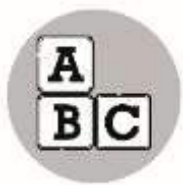


- Walang mga pasa o bahaging malambot.
- Matingkad ang kulay.
- Malago at hindi lanta o nangungulubot ang mga dulo ng madahong gulay.
- Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat.
- Makintab ang balat at pantay ang pagkahinog ng mga prutas.

Bungang Butil



- Pare-pareho ang laki ng bawat butil.
- Walang mga butas o mga kulisap na gumagapang.
- Hindi nangingitim o nangungulubot.
- Maayos ang pagkakatuyo at hindi mamasa-masa



Pagyamanin

Gawain 1

Basahing muli ang kwentong pinamagatang “Isang Araw sa Palengke”. Kilalanin ang mga mahahalagang kasanayang dapat tandaan sa pamamalengke na ginawa ng mag-ina. Kung tapos ka na ay mayroon akong pagsubok na ipapagawa sa iyo. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Isulat sa kwaderno ang masayang mukha (☺) kung ang pangungusap ay nagsasaad ng kahuyasan sa pamamalengke at malungkot na mukha naman (☹) kung hindi.

1. Pinipili ang sariwang sangkap sa pagluluto.
2. Bumibili ng mamahaling sangkap.
3. Naghanda ng listahan bago mamalengke.
4. Hinahanap ang imported na sangkap.
5. Naghanda ng basket na lalagyan ng pinamili.

Gawain 2

Naaalala mo pa ba ang mga dapat gawin sa pamamalengke at ang wastong pamimili ng sariwang sangkap?

Batay sa iyong karanasan, paano mo ikukumpara ang mga sangkap sa pagluluto ng pagkain na sariwa at hindi sariwa ayon sa panlabas na anyo at amoy?

Nagawa mo na ba? Magaling! Ngayon ay sagutan mo ang Pagtatasa 2 na nasa ibaba.

Pagtatasa 2

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang kaisipan ay nagpapahayag ng katotohanan at **Mali** naman kung hindi.

1. Piliin ang karne ng baboy na may di kanais-nais na amoy sapagkat ito ay mura.
2. Kapag bumili ng prutas siguraduhing walang pasa o malambot na parte ito.
3. Mahalagang suriing mabuti ang piniling sangkap sa pagluluto bago bilhin.
4. Hayaang ang mga pasa-pasang makikita sa binili na karne ng manok.
5. Pumili ng isdang may malinaw na mga mata, makintab ang kaliskis at dikit sa laman.

Gawain 3

Ayon sa iyong karanasan, anong iba-ibang klaseng mga pagkain ang nabili ng inyong nanay tulad ng mga gulay, karne at iba pa?

Muling basahin ang ginawa, mayroon ka pa bang maidadagdag na mga katangian ng mga pagkain na palatandaang ito ay sariwa pa?

Pagtatasa 3

Kung ikaw ay inutusang bilhin ang mga sumusunod na produkto, ano-ano ang mga dapat na katangian ng mga ito kung ikaw ay nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

1. itlog _____
2. manok _____
3. gulay at prutas _____
4. karne ng baboy _____
5. bungang butyl _____



Isaisip

Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamamalengke? Ano-ano ang mga dapat tandaan sa pamimili ng sariwang pagkain? Ano-ano ang mga sangkap na makikita sa paligid? Paano ito nakakatulong sa badyet ng pamilya?



Isagawa

Naranasan mo bang sumama sa iyong ina sa pamamalengke ng mga sangkap sa pagluluto katulad ni Sonya sa kwento? Kung hindi pa, subukan mong samahan ang iyong ina sa pamamalengke para na rin sa iyong pansariling pangangailangan pagdating ng panahon. Kopyahin ang *checklist* na makikita sa ibaba sa iyong kwaderno at sagutan ito.

Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Lagyan ng (✓) ang kahon sa gilid kung ito ay naisagawa mo bago namalengke at habang namamalengke. Isulat ang (X) kung hindi.	
	Bago Namalengke
	1. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
	2. Isaalang-alang ang mga sangkap na nasa paligid para hindi bibili
	3. Namalengke ng maagang-maaga.
	4. May dalang basket o mga recyclable na mga lalagyan
	Habang Namamalengke
	5. Tiyak na tama ang ibinayad at binilang nang mabuti ang sukli.
	6. Tiningnan nang mabuti ang timbangan upang matiyak na hindi ka dinadaya.
	2. Tinatandaan ang mga katangian ng mga sangkap/pagkain na dapat bibilhin
	3. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang- mapula o nangingitim, at maputi ang taba ng karne ng biniling baboy.
	4. May tatak na nagpapatunay na lehitimong nasuri ng pamahalaan ang nabiling karne.
	5. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat ng nabiling karne ng manok.
	6. Maliwanag, malinaw, at naka-umbok ang mga mata ng nabiling isda.
	7. Mapupula ang hasang at kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis ng nabiling isda.
	8. Magaspang ang balat, malinaw at naaaninag ang pula kapag itinapat sa liwanag ang nabiling itlog.
	9. Tuyo, mabigat, malinis kung hahawakan at walang di kanai-nais na amoy ang nabiling bigas.
	10. Walang mga pasa o bahaging malambot at matitingkad ang kulay ng nabiling gulay at prutas.
	11. Hindi nahiyang tumawad sa presyo ng sangkap na binili.
	12. Bumili ng pagkaing napapanahon.
	Pagkatapos Mamalengke
	13. Naisaayos ang mga nabiling mga sangkap/ pagkain ayon sa uri sa tamang lalagyan
	14. Natiyak na hindi naubos ang badyet sa pamamalengke
Isulat sa ibaba ang pangalan at lagda ng iyong ina bilang patunay na naigawa ang Gawain.	
<hr/> Pangalan at Lagda	



Tayahin

Panuto: Basahin at unawain ang mga sumusunod na sitwasyon. Piliin ang titik na nagpapakita ng husay sa pagpili ng sariwa, mura at masustansyang sangkap.

1. Ang mga sumusunod ay ang mga katangian ng sariwang isda, **maliban sa isa.**
 - a. Mapupula ang hasang.
 - b. Kapit na kapit sa balat ang mga kaliskis.
 - c. May di-kanais-nais na amoy.
 - d. Matatag ang laman at bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
2. Si Ana ay inutusan ng kanyang ina na bumili ng karneng baboy sa palengke. Aling katangian ng sariwang baboy ang dapat niyang bilhin?
 - a. Mala-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba.
 - b. May di kanais nais na amoy.
 - c. Mayroong pasa ang karne.
 - d. Malambot ngunit di bumabalik sa dating anyo kapag pinipisil.
3. Alin ang kulay ng laman ng sariwang karne ng baboy?
 - a. dilaw
 - b. mala-rosas
 - c. itim
 - d. berde
4. Alin ang naglalarawan ng kulay ng sariwang gulay at prutas?
 - a. maitim
 - b. malabo
 - c. matingkad
 - d. wala
5. Alin ang wastong katangian mayroon ang sariwang karne ng manok?
 - a. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat.
 - b. Malambot at may di kanais-nais na amoy.
 - c. Matigas ang laman.
 - d. May maliliit na balahibong nakikita.
6. Alin ang dapat gawin upang walang makalimutang sangkap o mahalagang bagay kapag namamalengke?
 - a. Gumawa ng listahan ng mga bibilhin.
 - b. Hayaan nalang na may makalimutan.
 - c. Ipakabisado sa kasama ang mga dapat bilhin.
 - d. Hindi na mamamalengke.

7. Alin ang iyong gagawin upang maiwasan ang siksikan ng mga tao sa pamilihan habang namimili ng preskong produkto?
 - a. Mamalengke ng gabi.
 - b. Mamalengke nang maagang-maaga.
 - c. Hayaan ang kapitbahay ang mamalengke para sa yo.
 - d. Huwag mamalengke kailan man.
8. Aling bagay ang dapat dalhin kapag mamamalengke kung saan dito ilalagay ang lahat ng iyong binili upang maiwasan ang pagkahulog nito?
 - a. payong
 - b. notebook
 - c. hand bag
 - d. basket
9. Inutusan ka ng iyong ina na bumili ng bungang butil, alin sa mga sumusunod na katangian ang iyong bibilhin?
 - a. May kulisap na gumagapang.
 - b. May makikitang butas-butas.
 - c. Pare-pareho ang laki ng bawat butil.
 - d. Medyo mamasa-masa kung hawakan.
10. Ang mga sumusunod ay mga dapat tandaan upang ikaw ay makakatipid sa pamamalengke, MALIBAN sa isa.
 - a. Bumili ng pagkaing napapanahon.
 - b. Huwag mahiyang tumawad sa bilihin.
 - c. Bilhin ng maramihan ang mga pagkaing araw-araw na ginagamit tulad ng bigas, asin, at iba pa.
 - d. Bumili ng mga bagay na hindi naman kailangan.



Karagdagang Gawain

Para sa iyong karagdagang gawain, gumawa ka ng listahan o talaan ng mga pagkaing bibilhin ng iyong nanay para sa pangangailangan ninyo sa loob ng isang linggo. Alamin kung magkano ang badyet at ang gastos at kung tama ba ang napiling mga sangkap sa dapat na lulutuin. Isulat ang iyong nagawang listahan sa kwaderno.



Susi sa Pagwawasto

<p>Pagyananin</p> <p>1. ☹ 2. ☹ 3. ☹ 4. ☹ 5. ☹</p> <p>B. 1. Mali 2. tama 3. Tama 4. Mali 5. Tama</p>	<p>Subukin</p> <p>1. / 2. / 3. X 4. / 5. /</p> <p>6. x 7. / 8. x 9. / 10. /</p>	<p>Balikan</p> <p>1. sampalok 2. kangkong 3. kamatis 4. sill 5. okra 6. karne ng baboy 7. labanos 8. sibuyas 9. sitaw 10. gabi</p> <p>Tayahin</p> <p>1. C 6. A 2. A 7. B 3. B 8. D 4. C 9. C 5. A 10. D</p>
<p>Pagyananin C</p> <p>1. Ilog - Magaspang ang balat. Malinaw at naaaminag ang pula kapag itinapat sa liwanag. Mabigat para sa kanyang laki. Lumulubog kapag inilagay sa palanggamang may tubig.</p> <p>2. Manok - Siksik ang laman at manilaw-nilaw naman ang taba. Malambot, makinis, at walang pasa- pasa ang balat. Walang malilit na balaibong nakikita at tanggal na ang laman- loob, mga paa, at ulo. Natatakpan ng laman ang dulo ng buto sa pitso. Malambot at nababaliktot ang buto sa pitso. Matigas at matatag ang buto sa pitso ng manok na panlaga.</p> <p>3. Prutas at Gulay - Walang mga pasa o bahaging malambot. Matingskad ang kulay. Malago at hindi lanta o nangungulubot ang mga dulo ng madahong gulay. Matigas ang laman at maayos ang hugis ng mga bungang-ugat.</p> <p>4. Karne ng baboy - Marosas-rosas ang kulay ng laman, hindi mapulang-mapula o nangingitim, at maputi ang taba May tatak na nagpapapantunay na nasuri ito sa pamahalaan. Walang di-kanais-nais na amoy. Malambot kapag hinawakan ngunit bumalik sa dating anyo kapag pinisil</p>		

Sanggunian

Teachers Guide in EPP 5 HE – Oi –27-28, page 94-95

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran pp.158-172

<https://www.slideshare.net/GracilaDandoy/pamimili-ng-ibat-ibang-pagkain>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_fish_in_market_\(27002392530\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_fish_in_market_(27002392530).jpg)

<https://depositphotos.com/173664050/stock-photo-raw-pork-meat-isolated-on.html>

<https://www.peakpx.com/628011/eggs-oval-breakfast-white-basket-egg-white-color>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/43910257140/in/photostream/>

<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-jyqvck>

<https://www.flickr.com/photos/katerha/5363478928>

<https://www.wattagnet.com/articles/27271-uk-market-opens-up-to-omega-3-chicken>

<https://www.wallpaperflare.com/bunch-of-potatoes-rotting-food-decay-old-rotting-potatoes-wallpaper-wvktky>

<https://www.wallpaperflare.com/white-rice-grains-food-eat-staple-food-grainy-cook-close-wallpaper-aqzgu>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Beans_Photographed_by_Trisorn_Triboon_01.jpg

<https://pixabay.com/photos/pork-meat-barbecues-pig-1122171/>

<https://www.needpix.com/photo/736354/meat-beef-steak-raw-tasty-food-grill-delicious-eat>

<https://delefresh.com/farm/processed-boiler-whole-chicken-orobo-3kg/>

<https://pxhere.com/en/photo/639290>

<https://pxhere.com/en/photo/852016>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/45909507155>

<https://www.flickr.com/photos/97513256@N06/9041948559>

<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-qgqgp>

<https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-fyutv>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fresh_Sea_Foods.jpg

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

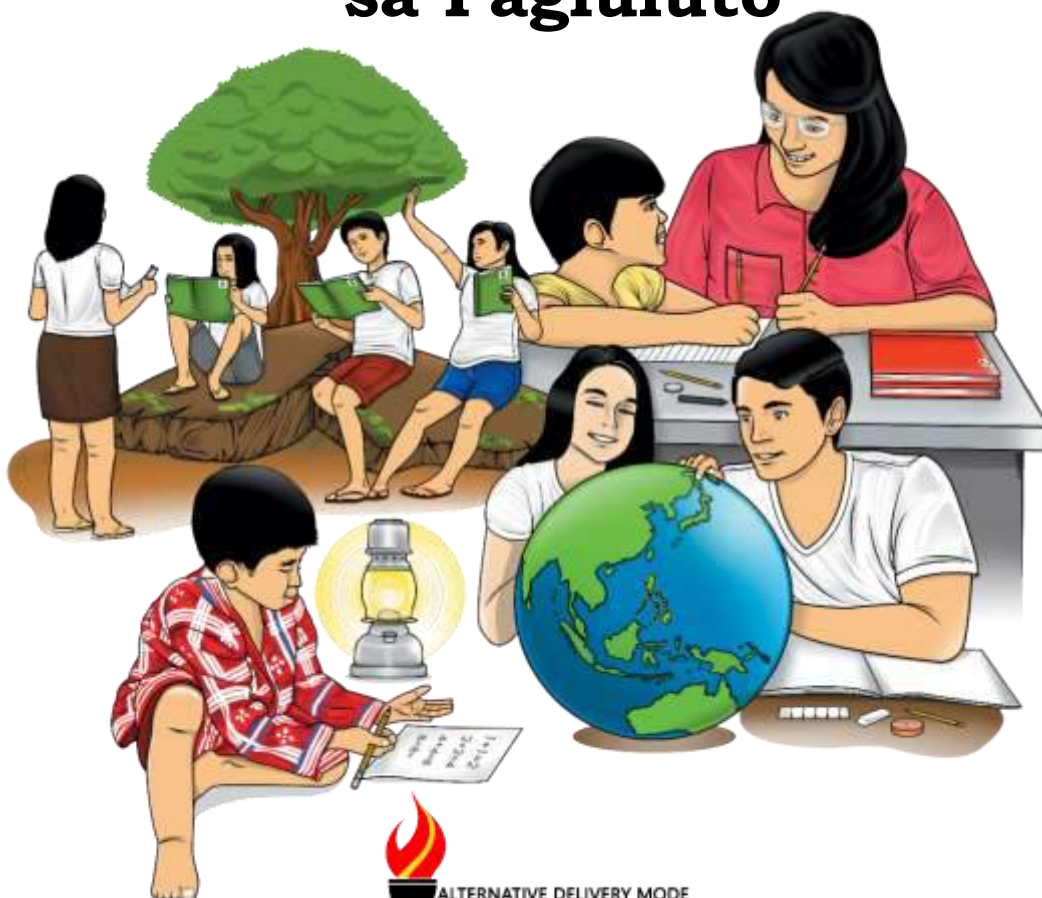
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrp@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 8: Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Home Economics– Modyul 8: Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Reydhin L. Calbonero

Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito, Gina J. Galvez

Tagasuri: Gilbert G. Castro

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, LEyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics– Modyul 8:
Paghahanda sa mga Sangkap
sa Pagluluto**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Naisagawa mo na ba ang pamamalengke sa mga sangkap ng iyong lulutuin? Ang mga ito ba ay nabili mo sa iyong komunidad? Sa modyul na ito, matututunan mo ang paghanda sa mga sangkap ng mga paborito nating pagkaing Pilipino gaya ng sinigang na baboy, adobong manok at pinakbet.

Ang mga mag -aaral sa ikalimang baitang ay inaasahang,

Naihahanda ang mga sangkap sa pagluluto.



Subukin

Suriin kung mayroon ka ng kaalaman sa paksa na tatalakayin sa modyul na ito.

Panuto: Ayusin ang mga letra upang mabuo ang tamang salita na may kinalaman sa paghahanda ng mga sangkap sa pagluluto. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- | | | |
|-------------------|---|-------|
| a. YOBAB GN ENRAK | - | _____ |
| b. SAYUBIS | - | _____ |
| c. AYALAPMA | - | _____ |
| d. GNAWAB | - | _____ |
| e. WATIS | - | _____ |
| f. LIO GNIKOOC | - | _____ |
| g. KONAM GN ENRAK | - | _____ |
| h. GNOLAT | - | _____ |
| i. ATNIMAP | - | _____ |
| j. ARKO | - | _____ |

Aralin

1

Paghahanda sa mga Sangkap sa Pagluluto

Sa paghahanda at pagluluto ng isang pagkain, ano-ano ang mga sangkap na kailangan ihanda?

Sa araling ito, matututunan mo ang iba't-ibang mga sangkap na kailangang ihanda bago iluto ang isang resipe.



Balikan

Panuto: Lagyan ang guhit ng 😊 kung ang pangungusap ay nagsasaad ng kahuyasan sa pamamalengke at ☹ kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Pinipili ang sariwang sangkap sa pagluluto.
- _____ 2. Bumibili ng mamahaling sangkap.
- _____ 3. Inaalam ang mga sangkap na gagamitin.
- _____ 4. Hinahanap ang imported na sangkap.
- _____ 5. Inaalam ang halaga ng mga pinamili.

Mga Tala para sa Guro

Bigyan pansin ang mga sagot sa balikan upang malaman kung nakamit ba ang inaasahang kasanayan upang ipagpatuloy ang paggamit ng modyul na ito. Kung hindi maaaring bigyan ng karagdagang gawain sa nakaraang aralin bago simulant ang panibagong gawain.



Tuklasin

Basahin ang maikling kwento at sagutin ang ilang mga katanungan na makatutulong para lalong maunawain ang nilalaman ng modyul na ito.

ANG MASARAP NA SANGKAP NI RITA

May isang payak na mag-anak ang masayang naninirahan sa isang liblib na bayan sa Leyte. Isang araw, ang ina ng mag-anak na si Aling Nena ay dumating galing sa palengke dala ang mga sangkap na kanyang nabili na gagamitin sa pagluluto ng paboritong pagkain ng mag-anak, ang sinigang na baboy. Tinawag ni Aling Nena ang kanyang anak na babae na si Rita at inutusan na ihanda ang mga sangkap na kanyang lulutuin. Ginawa agad ni Rita ang ipinag-uutos ng ina, hinugasan niya ang mga sangkap tulad ng karne ng baboy at mga pampalasa gaya ng sampaloc, kamatis at okra. Hiniwa niya ang mga ito ayon sa hugis at laki nito. Siniguro niya na malinis ang lahat ng sangkap bago ito lutuin dahil sabi ng kanyang ina, “Mas masarap ang mga sangkap ng pagkain kung malinis ang paghahanda at paghahain”. Masaya ang ina ni Rita dahil marunong na itong maghanda ng mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy.

Sagutin:

1. Anong uri ng putahi ang planong ihanda ni Aleng Nena para sa kanyang pamilya?
2. Sino ang inutusan ni Aling Nena para lutuin ang putahing ihahanda sa mag-anak?
3. Anu-ano ang mga sangkap na pinamili ni Aling Nena sa palengke?



Suriin

Ang paghahanda sa mga sangkap ng lututuing pagkain ay isang mahalagang hakbang sa pagluluto ng isang resipe. Dapat angkop ang mga sangkap na gagamitin upang maging malasa at masustansiya ang iyong lututuing resipe. Narito ang ilang halimbawa ng mga sangkap mula sa mga paborito nating pagkaing Pilipino, ang sinigang na baboy.

1. Mga Sangkap sa Sinigang na Baboy

- 1 kilo laman ng baboy
- 1 tasa sampaloc (bunga)
- 1/2 kutsarang asin
- 4 piraso kamatis (hiniwa ng tig-aapat)
- 1 piraso sibuyas (hiniwa ng tig-aapat)
- 1 tali okra (buo)
- 1 piraso labanos (hiniwa nang manipis at pabilog)
- 15 piraso sitaw (pinutol sa 3" ang haba)
- 1 tali kangkong (pinutol sa 3" ang haba)
- 2 piraso gabi (hiniwa ng tig-aapat)
- 2 piraso sili pansigang

Ang nilulutong pagkain ay kaaya-aya sa panlasa ng mga kumakain kapag ito ay may kumpletong mga sangkap. Ang mga sangkap sa pagluluto ang nagbibigay ng masarap na panlasa at mabangong amoy sa pagkain. Nagbibigay rin ito ng mga sustansya na kinakailangan ng ating katawan. Kaya naman, napakahalaga na sa tuwing ikaw ay nagluluto, mas mainam na kumpleto ang sangkap at presko ang mga ito.



Pagyamanin

Gawain 1: Basahing muli at isaulo o kilalanin ang mga sangkap sa pagluluto ng Sinigang na Baboy. Kung naisaulo o nakilala mo na ang mga ito, mayroon kang pagsubok na sasagutin. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Panuto: Kilalanin ang sumusunod na mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1.



2.



3.



4.



5.



Gawain 2: Sa paghahanda ng pagkain, may mga gawain na dapat isagawa ng maayos upang masigurong masarap at malinis ang nilulutong pagkain. Ang susunod na paksa ay nagtatalakay sa paraan ng pagluluto ng sinigang na baboy.

Paraan ng Pagluluto ng Sinigang na Baboy

1. Hugasan at hiwain ang karne sa katamtamang laki at hugis.
2. Ilagay ang karne kasama ang pampaasim na sampalok, kamatis at sibuyas sa kaldero at pakuluan.
3. Hanguin ang pampaasim kapag malambot na, durugin upang makuha ang katas sa pinakuluang karne.
4. Ilagay ang gabi at palambutin. Isunod ang mga gulay ayon sa ganitong pagkakasunod-sunod: sitaw, okra, labanos, kangkong at siling panigang. Ipagpatuloy hanggang maluto na ang lahat ng sangkap.
5. Timplahan ng asin ayon sa panlasa. Ihain habang mainit.

Pagtatasa 2

Panuto: Isulat ang TAMA kung ang pangungusap ay nagsasaad ng tamang paghahanda ng mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy at kung

ito ay MALI, gawing tama ang pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- ___ 1. Hugasan ang mga sangkap sa pagluluto ng sinigang na baboy.
- ___ 2. Hiwain ang mga sangkap sa katamtamang laki at tamang hugis.
- ___ 3. Wag nang hugasan ang mga sangkap at lutuin ito agad.
- ___ 4. Siguraduhing sariwa ang mga sangkap sa pagluluto.
- ___ 5. Hayaang kulang o hindi sapat ang mga sangkap sa pagluluto.



Isaisip

Bakit mahalaga ang paghahanda sa mga sangkap ng lulutuing resipe gaya ng sinigang na baboy? Ano ang kabutihang dulot nito sa nilulutong pagkain?



Isagawa

Magsaliksik gamit ang internet sa mga sangkap sa pagluluto ng nilagang baka o anumang pagkain na gustong-gusto ng iyong pamilya. Ihanda ang mga ito. Sa tulong ng iyong Nanay o nakakatandang kapatid, gamitin ang rubric sa iyong pagtataya sa iyong ginawang paghahanda.



Tayahin

Rubrik o Scorecard sa Paghahanda ng Napiling Resipe

Panuto: Isulat sa kwaderno ang iyong iskor sa pagsagawa ng paghahanda sa mga sangkap sa pagluluto ng iyong napiling resipe?

Kategorya	3	2	1
Kumpleto ang sangkap sa pagluluto.	Lahat ng mga sangkap ay naihanda.	Isang sangkap ang kulang.	Dalawa o tatlong sangkap ang kulang.
Sariwa o presko ang mga sangkap na inihanda.	Lahat ng sangkap ay sariwa.	May isang sangkap na hindi sariwa.	Dalawa o tatlo ang sangkap na hindi sariwa.
Ang mga sangkap ay naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito	Lahat ng sangkap ay naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito.	Isa o dalawa sa mga sangkap ay hindi naihanda ayon sa hugis ng pagkahiwa nito.	Tatlo o higit pa sa mga sangkap ay hindi naihanda ayon sa hugis ng paghiwa nito.



Karagdagang Gawain

Maghanap sa *internet* ng isa pang resipe ng pagkaing Pinoy. Isulat ang mga sangkap nito at subukang ihanda at lutuin.

Resipe : _____

Mga Sangkap : _____

Paraan ng Pagluluto: _____



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karne ng Baboy 2. Sibuyas 3. Ampalaya 4. Bawang 5. Sitaw 6. Cooking Oil 7. Karne ng Manok 8. Talong 9. Paminta 10. Okra 	<p>Balikin:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.
--	---

<p>Pagtataasa 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karne ng baboy 2. Kamatis 3. Okra 4. Sitaw 5. Sampaloc 	<p>Pagtataasa 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TAMA 2. TAMA 3. MALI- Hugasan ang mga sangkap bago lutuin 4. TAMA 5. MALI- Siguraduhing sapat ang mga sangkap sa paglutu
--	--

Sanggunian

K to 12 Curriculum Guide 2016 – EPP5HE-0j-29, page 25

MISOSA EPP 5

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

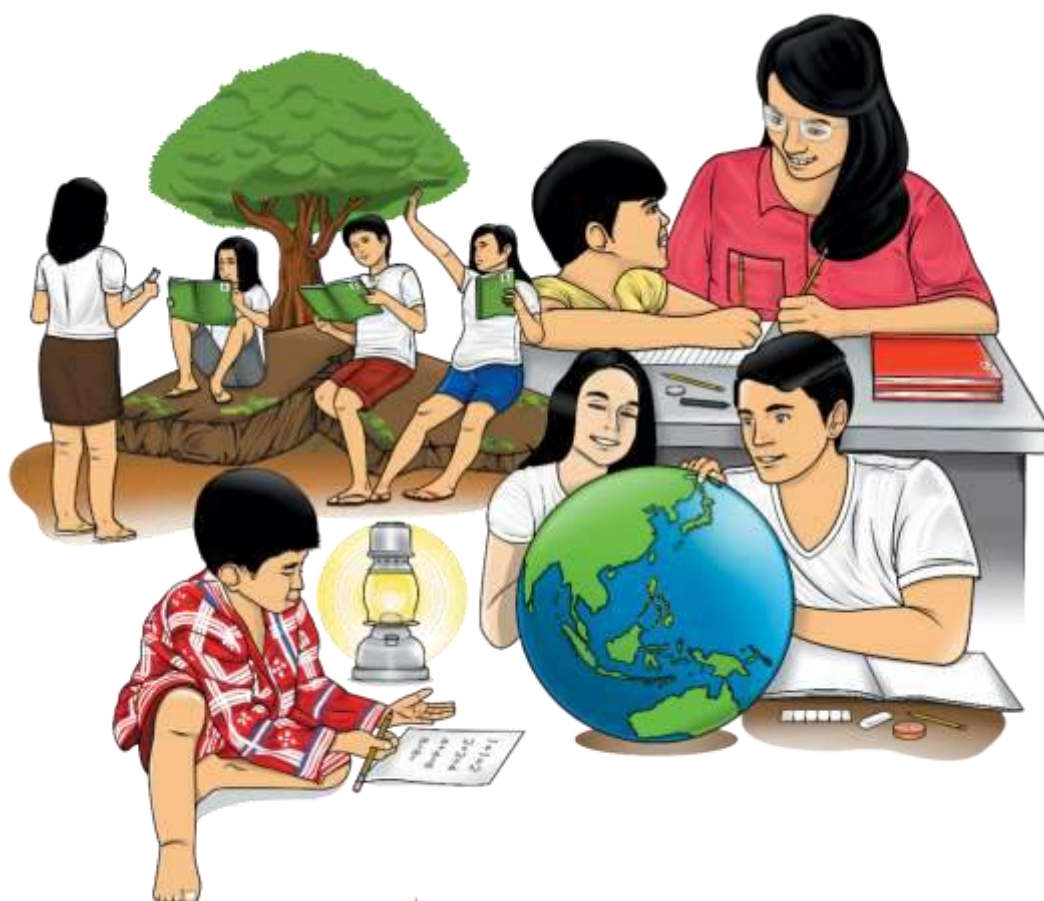
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrp@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan– Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Jennifer P. Pitogo
Editor: Idah M. Sayre, Jenita D. Guinoo
Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito
Tagaguhit: Hareol Tero
Tagalapat: Junrell R. Lora
Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte
Telefax: 053 832 2997
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics– Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Marami tayong dapat tandaan sa tamang paraan ng pagluluto ng pagkain upang maiwasan ang anumang sakuna o aksidente. Sa modyul na ito matatalakay ang mga panuntunang pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.

Handa ka na ba sa bago mong kaalaman?

Tayo na at matuto!

Layunin:

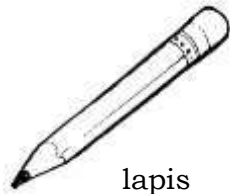
Nasusunod ang mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.



Subukin

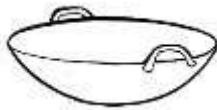
Panuto: Piliin sa ibaba ang mga larawan na ginagamit sa pagluluto ng pagkain. Isulat ang titik ng iyong sagot sa kuwaderno.

a.



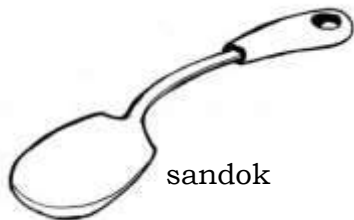
lapis

b.



kawali

c.



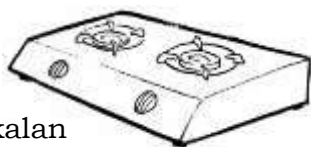
sandok

d.



regadera

e.



kalan

f.



kutsilyo

g.



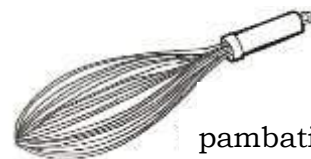
kaldero

h.



TV

i.



pambati

j.



laruan

Aralin

1

Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan

Mainam sa isang tao ang naghahanda ng pagkain na ligtas at nasusunod ang mga alituntunin batay sa mga tamang hakbang sa paggawa. Ang paraang ito ay nakatutulong upang masigurado ang kalinisan, kalidad at ang sustansiyang makukuha rito.



Balikan

Panuto: Piliin sa loob ng kahon ang mga sangkap sa pagluluto ng tinolang manok. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

manok

isda

hilaw na papaya

luya

tomato paste

kamote

sitaw

suka

malunggay



Tuklasin

Mahalaga ba ang pakikinig sa mga paalala ng magulang? Ano ang nangyari kay Joy? Ano ang dapat gawin ni Joy upang maiwasan ang sakuna? Malalaman mo ang sagot pagkatapos basahin ang maikling kuwento.

Aray ko Po!

Ni Jennifer Pitogo

Isang umaga, naatasang magluto ng kanilang almusal si Joy. Bago umalis ang kanyang nanay papuntang palengke, ipinaalala sa kanya kung paano gamitin ang mga kagamitan sa pagluluto at kung ano ang nararapat gawin habang at pagkatapos magluto. Ngunit dahil naglalaro si Joy sa kanyang cellphone habang nagsasalita ang kanyang ina, hindi niya masyadong narinig ang sinabi ng kanyang nanay. Maliban sa paglalaro, abala rin si Joy sa panonood ng telebisyon. Nang makaalis na ang kanyang nanay, inihanda na niya ang lahat na sangkap at kagamitan na kailangan niya sa pagluluto ng kanilang almusal. Kinuha niya ang karne sa *refrigerator* at hiniwa gamit ang matalas na kutsilyo. Habang ginagawa niya ito ay nakatuon ang kanyang mga mata sa telebisyon. Maya-maya pa'y napasigaw si Joy ng Aray ko po! sabay tingin sa duguan niyang daliri.

Nasagot mo na ba ang panimulang tanong? Ano ang mga dapat gawin upang maiwasan ang ganitong sakuna?



Suriin

Narito ang dapat tandaan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain upang maging ligtas sa sakuna:

Pangkaligtasan:

- Magsuot ng apron upang hindi madumihan ang iyong damit.
- Ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto.
- Balatan ang mga sangkap palayo sa katawan.
- Maglaan ng basurahan upang hindi magkalat habang nagluluto
- Panatilihing malinis at maayos ang lugar na pinaglulutuan.
- Gumamit ng potholder sa paghawak ng kaldero at kawali upang hindi mapaso.
- Mag-ingat sa paggamit ng matutulis na bagay tulad ng kutsilyo.
- Maging maingat sa paggamit ng kalan at isara nang maayos ang gas cylinder.
- Upang maiwasan ang pag-apaw at pagkasunog, huwag iwanan ang niluluto.

Pangkalusugan

- Hugasang mabuti ang mga sangkap sa pagluluto bago gamitin.
- Huwag ibabad sa tubig ang mga sangkap nang matagal.
- Takpan ang mga pagkain pagkatapos maluto.
- Iwasan ang pagkadurog o pagkalamog ng niluluto upang hindi mawala ang sustansiya.
- Timplahan nang tama ang pagkain. Iwasan ang sobrang alat.



Pagyamanin

Gawain 1

Basahing muli ang mga dapat tandaan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain. Kapag nagawa mo na, alalahanin ang ginagawa ng kasapi ng pamilya sa tuwing naghahanda at nagluluto ng inyong pagkain, kung nasusunod ba nila ang mga tuntunin upang maiwasan ang sakuna sa pagluluto.

Pagtatasa 1.

Panuto: Pangkatin ang mga salita sa loob ng kahon ayon sa tamang kolum na dapat kinabibilangan nito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto

Mag-ingat sa paghawak ng kutsilyo

Magsuot ng apron

Takpan ang mga pagkain

Iwasan ang pagbabad ng sangkap pagkatapos balatan

Gawaing Pangkalusugan	Gawaing Pangkaligtasan

Gawain 2

Gunitain sa iyong isipan ang mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan. Maiiwasan ba natin ang sakuna sa pagluluto? Tama ba na sundin ang mga ito?

Pagtatasa 2.

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pangungusap ay nakasusunod sa mga pangkaligtasan at pangkalusugan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain. **MALI** naman kung ito ay hindi. Isulat ang sagot sa iyong kuwarderno.

- _____ 1. Nakatuon ang mga mata ni Jennifer sa telebisyon habang nagluluto.
- _____ 2. Palaging nagsusuot ng apron si Gloria kapag nagluluto.
- _____ 3. Makikipag-usap kapag gumagamit ng matatalas na kutsilyo.
- _____ 4. Pabayaang kalat pagkatapos magluto.
- _____ 5. Hugasan sa umaagos na tubig ang mga prutas at gulay.

Gawain 3

Basahin at unawaing mabuti ang talata.

Si Anne ay napag-utusan ng kanyang nanay na magluto ng kanilang hapunan. Nagsuot siya ng apron at naghugas ng kamay bago niya inihanda ang mga sangkap na gagamitin sa pagluluto. Inilagay niya sa basurahan ang balat at iba pang basura upang maging malinis at maayos ang lugar na pinaglulutoan. Naging maingat siya sa paggamit ng kutsilyo. Nilinis niyang maigi ang mga lutuin. Gumamit siya ng pot holder upang hindi mapaso. Iniwasan niyang ibabad nang matagal sa tubig ang kanyang niluluto upang mapanatili ang sustansiyang taglay nito. Sinigurado niya na hindi maging maalat ang pagka-timpla ng kanyang niluluto. Pagkatapos niyang magluto ay nilagyan niya ito ng takip upang hindi madapuan ng langaw.

Pagtatasa 3

Batay sa talata sa Gawain 3, anong mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan ang ipinakita ni Anne sa kanyang pagluluto ng pagkain? Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Isaisip

Ano ang mga tuntuning pangkalusugan na dapat isaalang-alang sa paghahanda at pagluluto ng pagkain? Ano naman ang mga tuntuning pangkaligtasan?



Isagawa

Darating ang iyong ate galing sa Cebu at gusto ng iyong nanay na maghanda ng masarap na pagkain at nagpapatulong siya sa iyo sa pagluluto. Sa pagmamadali ng iyong nanay, nakalimutan niyang magsuot ng apron at gumamit ng *pot holder*. Paano mo ipaliliwanag sa kanya ang kahalagahan ng mga ito sa tuwing magluluto? Anong mga alituntuning pangkalusugan at pangkaligtasan ang inyong gagawin?



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot sa bawat pangungusap at isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Ugaliing _____ ang gas cylinder pagkatapos gamitin.
a. pabayaan b. isara c. kalimutan
2. Huwag kalimutan magsuot ng _____ habang nagluluto.
a. apron b. kutsilyo c. basurahan
3. Dapat _____ ang paligid pagkatapos magluto.
a. linisin b. pabayaan c. isara
4. Huwag _____ ang niluluto upang hindi umapaw.
a. iwasan b. alisin c. iwanan
5. Ang mga sangkap ay dapat _____ tulad ng prutas at gulay.
a. itapon b. hugasan c. alisin
6. Maghugas ng _____ bago at pagkatapos magluto.
a. kamay b. kuko c. paa
7. Magsuot ng _____ upang di madumihan ang iyong damit habang nagluluto.
a. damit pangbahay b. apron c. short
8. Panatilihing _____ at _____ ang lugar na paglulutuan
a. makalat at mabaho
b. malinis at maayos
c. marumi at walang espasyo
9. Maiiwasan ang _____ kung laging isasaalang-alang ang mga tuntuning pangkaligtasan
a. pagkalito b. pagkadismaya c. sakuna
10. Mananatiling _____ ang mga pagkaing inihanda kapag nasusunod ang mga tuntuning pangkalusugan.
a. masarap b. masustansya c. bulok



Karagdagang Gawain

Pagmasdan ang iyong nanay o ate habang siya ay naghahanda ng inyong almusal, tanghalian o hapunan. Pagkatapos, isulat sa kwaderno kung ano ang mga tuntuning pangkaligtasan at pangkalusugan ang kanyang nasusunod.



Susang sa Pagwawasto

Tuklasin

Malayang
makapagbibigay ng
sagot ang mag-
aaral.

Balikan

manok
luya
sitaw
hilaw na papaya
malunggay

Subukin

b
c
e
f
g
h

Pagtatasa 1

Gawaing Pangkalusugan

Takpan ang mga pagkain
Iwasan ang pagbabad ng sangkap
pagkatapos balatan
Maghugas ng kamay bago at
pagkatapos magluto

Pagtatasa 2

1. Mali
2. Tama
3. Mali
4. Mali
5. Tama

Pagtatasa 3

* Nagsuot ng apron
* naghugas ng kamay
* Inilagay niya sa basurahan ang balat
at iba pang basura
* Nag-ingat siya sa paggamit ng
kutsilyo.
* Nilinis ng maigi ang mga lutuin
* Gumamit ng potholder upang hindi
mapaso.
* Iniwasang ibabad ang niluto
* Sinigurado hindi maalat ang pagka-
timpla ng niluto.
* nilagyan niya ito takip upang hindi
madapuan ng langaw.

CO_EPP5_HE_Modyul 9

8

Isa-isip		
<p>Iisagawa</p> <p>Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral</p>	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b 2. a 3. a 4. c 5. b 6. a 7. b 8. b 9. c 10. b 	<p>Karagdagang Gawain</p> <p>Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral.</p>

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0j-29

Teachers Guide, EPP5 pp, 96-97

Kaalaman at Kahusayan Tungo sa Kaunlaran ,pp. 163-164

Edukasyong Pantahan at Pangkabuhayan 4 , pp.307-308

Tungo sa Pag-unlad 5, pp.199

Ang mga larawan ay kuha ni Jennifer P. Pitogo

For inquiries or feedback, please write or call:

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.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrp@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics– Modyul 10: Kaakit-akit na Paghahanda ng Pagkain



Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Home Economics – Modyul 10: Kaakit-akit na Paghahanda ng Pagkain
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Elvira G. Morpos

Editor: Idah M. Sayre, Gary B. Mosquito

Tagasuri: Annie Vir D. Tariao

Tagalapat: Junrell R. Lora

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, LEyte

Telefax: 053 832 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics – Modyul 10:
Kaakit-akit na Paghahanda
ng Pagkain**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa 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 na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya 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 mamarkahan 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

Maraming paraan ang paghahanda ng nilutong pagkain sa hapag-kainan. Dapat na maging kaakit-akit ang itsura ng pagkain upang magustuhan ng taong pagdudulutan. Maaaring gawin ito sa pamamagitan ng paglalagay ng palamuting gulay, prutas o sarsa sa ibabaw ng pagkain o gilid nito na tinawag nating “*Plating*”.

Sa modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

Naihahanda nang kaakit-akit ang nilutong pagkain sa hapag-kainan (food presentation)



Subukin

A. Piliin sa loob ng kahon ang salita na tinutukoy sa bawat bilang.

Isulat ang sagot sa kuwaderno

1. Tumutukoy sa init at lamig. - _____
2. Nagpapaganda ng isang bagay. - _____
3. Nagpapasarap sa pagkain. - _____
4. Anyo ng isang bagay. - _____
5. Malambot o magaspang. - _____
6. Maginhawang gamitin kapag maraming bisita. - _____

lasa	anyo	kulay	tekstura
temperatura	hugis	buffet	

B. Tukuyin ang iba't ibang estilo sa paghahanda ng kaakit-akit na pagkain.

Piliin sa kahon ang sagot.

7. Anong estilo ang pinakamainam gamitin kapag maraming panauhin?
8. Ano ang tawag sa pinakamahal at karaniwang estilo na ginagamit ng mga mayayaman na pamilya?
9. Ano ang tawag sa serving dishes?
10. Sa estilong ito makakakain agad ang panauhin pagkaupo sa hapag kainan, dahil nakaayos na ang pagkain sa bawat pinggan bago ilagay sa hapag-kainan.

Estilong Filipino	Estilong Blue plate
Estilong Russian	Estilong Buffet
	Estilong English

Aralin**1****Kaakit-akit na Paghahanda ng Pagkain**

Alam mo ba kung paano ang paghahanda ng pagkain na kaakit-akit? Nasubukan mo na ba ang ibat ibang estilo sa paghahanda?

Sa modyul na ito, matututunan mo ang paghahain ng kaakit-akit na pagkain at ang paglikha, pagsagawa at pagsabuhay ng kaalaman ng ibat ibang estilo sa pagdudulot nito.

***Balikan***

Tingnan natin ang galing mo sa pagtanda sa nakaraang aralin. Subuking sagutin ang gawain sa ibaba, ito ay tungkol sa wastong pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda ng pagkain.

Iguhit ang tala ★ kung ang pangungusap ay tumutukoy sa wastong pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghanda ng pagkain at ekis (X) kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Ilagay sa tamang lagayan ang pagkaing niluto at takpan ito.
2. Hugasang mabuti ang mga kamay bago at pagkatapos maghanda ng pagkain.
3. Magluto ng marami kahit tatlo lang kayong kakain.
4. Gumamit ng apron upang hindi madumihan ang damit at maglagay ng hairnet o bandana sa ulo.
5. Linisin at iligpit ang lahat ng gamit pagkatapos magluto.



Tuklasin

Ang mag-anak na Rosas ay naghahanda para sa pagdating ng kanilang kamag-anak mula Amerika. Naghanda sila ng makukulay na pagkain, may pula, berde, dilaw at lubhang kaakit-akit, gaya ng gelatin na hugis bituin. Iba't ibang ulam na masasarap ang lasa. May litson na malutong at iba't ibang tekstura ng pagkain. Mayroon ding estilong buffet ang inihanda nila dahil sa maraming kamag-anak ang dumalo. Nasisiyahan ang lahat sa mga inihandang pagkain lalo na't nagkakaisa sila sa unang pagkakataon.

Tanong:

Sino ang may handaan?

Ano-ano ang mga inihandang pagkain ng mag-anak na Rosas?

Anong estilo ang ginamit nila sa handaan?

Kung ang iyong pamilya ay may mga panauhin, tatanggapin niyo ba sila nang bukal sa loob? Ipaghahanda ba ninyo sila ng pagkaing kaakit-akit?



Suriin

Ang itsura ng pagkain ay kasinghalaga ng linamnam nito. Kung ang presentasyon ay kawili-wili, kahit simpleng putahe o ulam ang inihanda siguradong magugustuhan ito ng pagdudulutan.

Ang mga sumusunod ay dapat tandaan sa paghahanda ng kaakit-akit na pagkain:

1. Kulay

Kailangang makulay ang ihahandang pagkain upang ito ay kaakit-akit. Siguraduhing magkakatugma at magkakabagay sa isa't isa ang mga kulay, halimbawa ng kulay pula, berde at dilaw para sa gisadong gulay.

2. Lasa

Tiyaking hindi masyadong maalat, maanghang o matabang ang nilutong pagkain. Sapagkat ang ulam o pagkaing inihanda ang binubuo ng iba't ibang sangkap. Ang panlasa ng bawat tao ay iba-iba kaya ang pagbabagay ng panlasa ay naaayon sa nais ng taong kakain.

3. Hugis at anyo

Ang pagsama-sama ng iba't ibang hugis at anyo ng mga sangkap ng pagkain ay nagiging kaakit-akit lalo na sa mga bata. Partikular ang mga bata sa hugis at anyo ng mga sangkap ng pagkain. Halimbawa nito ang gelatin na hugis puso o di kaya hugis bituin.

4. Pagkakaiba-iba ng tekstura

Ang tekstura ay maaaring malambot o malutong, gaya ng kerot, pipino stick, mamasa-masa, malambot at chewy.

5. Temperatura

Ito ay maaring mainit at malamig. Ihain ang pagkaing malamig kung ito ay dapat na malamig gaya ng salad, at mainit kung ito ay dapat na mainit gaya ng sabaw o sopas (soup).

Dapat din gamitan ng iba't ibang estilo ang pagdudulot ng pagkain, gaya ng mga sumusunod:

1. Estilong Filipino



Makikita sa estilong ito na nakalagay sa bandehado o serving dishes at nakaayos sa gitna ng mesa ang mga pagkain. Ipapasa ang pagkain sa mga kumakain at naglalagay sa sariling pinggan.

2. Estilong English



Nakaayos ang pagkain sa harap ng host o punong-abala na siyang may handa. Siya ang naglalagay ng pagkain sa mga pinggan.

3. Estilong Blue Plate



Sa estilong ito, makakakain agad ang panauhin pagkaupo sa hapag kainan, dahil nakaayos na ang pagkain sa bawat pinggan bago ilagay sa hapag-kainan.

4. Estilong Russian



Ito ay isang pormal at pinakamahal na estilo. Tanging mayayamang pamilya ang gumagamit nito kapag may handaan sa bahay man o sa hotel.

5. Estilong Buffet



Kapag maraming panauhin ito ang karaniwan at pinakamaginhawang estilong ginagamit. Ang mga pagkain ay nakaayos sa mesa ang mga pinggan, kubyertos, tasa, platito at baso. Ang mga panauhin na ang siyang pipili at kukuha ng nais nilang pagkain.



Pagyamanin

Gawain 1

Basahin muli ang kaisipan sa Suriin. Alamin ang mga dapat isaalang-alang sa paghahanda ng kaakit-akit na pagkain. Kung naisaisip mo na ang mga ito, sagutin ang pagsubok sa ibaba. Simulan mo na!

Pagtatasa 1

Panuto: Isulat ang T kung tama at M kung mali ang ipinahayag sa bawat bilang.
Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang kaakit-akit na paghahanda ng nilutong pagkain ay kasinghalaga ng linamnam nito.
2. Hindi na kailangan ang tekstura ng pagkain sa paghahanda.
3. Ang mga bata ay partikular sa hugis at anyo ng mga sangkap ng pagkain.
4. Maging malikhain sa paghahanda ng pagkain sa hapag-kainan.
5. Kahit simpleng ulam ang ihahanda kailangan ang kaakit-akit na presentasyon nito.

Gawain 2

Gunitain sa iyong isipan ang larawan ng iba't ibang estilo sa pagdudulot ng pagkain. Naalala mo na ba? Isipin itong mabuti. May inihanda akong pagsubok sa ibaba at subukin mong tukuyin ang estilo sa pagdudulot.

Pagtatasa 2

Panuto: Tingnan ang mga larawan sa ibaba at tukuyin kung anong estilo sa pagdudulot ng pagkain ang ginagamit. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1.



2.



3.



4.



5.



Gawain 3

Pag-aralang mabuti ang mga larawan sa ibaba.

Larawan 1



Larawan 2



Pagtatasa 3

1. Ano ang iyong masasabi sa unang larawan?
2. Ano naman ang masasabi mo sa ikalawang larawan?
3. Paano mo gagawing kaaya-aya ang pagkain na nasa ikawang larawan? Iguhit ito sa iyong kuwaderno.



Isaisip

Sagutin ang sumusunod na tanong at isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang dapat isaalang-alang sa paghahanda ng kaakit-akit na pagkain?
2. Ano ang kabutihang dulot ng paghahanda ng pagkain sa kaakit-akit na paraan?



Isagawa

Pumili ng isa sa sumusunod na gawain.

Malapit na ang pista sa inyong lugar at gusto mong tulungan ang iyong nanay sa paghahanda at pagdudulot ng pagkain.

- Iguhit sa kuwaderno ang isa sa mga pagkain na iyong inihanda o ihahanda pa at paano mo ito gagawing kaakit-akit.
- Tulungan ang iyong nanay sa paghahanda ng pagkain. Kunan ito ng larawan o video at isumite ito sa iyong guro sa pamamagitan ng messenger o kahit anong paraan ng social media.



Tayahin

A. Markahan ang iyong iginuhit o inihandang pagkain sa “Isagawa”. Gamitin ang rubrics sa ibaba.

Rubrics sa Paghahanda ng kaakit-akit na Pagkain

Kategorya	5	3	1
Lasa	masarap	di-gaanong masarap	Hindi masarap
Hugis/anyo/kulay	Kaakit-akit tingnan	Di-gaanong kaakit-akit tingnan	Hindi kaakit-akit
Kompletong sangkap at kagamitan	Lahat ng sangkap at kagamitan ay naihanda	Isang sangkap at kagamitan ang kulang	Dalawa hanggang tatlong sangkap at kagamitan ang kulang



Karagdagang Gawain

Magaling! Siguradong marami ka nang natutunan sa modyul na ito. Gamit ang internet o magasin, mangalap ng larawan na nagpapakita ng iba't ibang estilo sa pagdudulot ng pagkain sa paraang blue plate.



Susi sa Pagwawasto

➤ Pagkalap ng larawan na nagpapakita ng iba't-ibang pagdulot ng pagkain sa parang blue plate.

KARAGDAGANG GAWAIN:

1. Kulay, lasa, hugis o anyo, tekstura at temperatura.
2. Ang mga panauhin ay masayang kakain ng iyong inihanda.

ISAISIP:

- | | |
|------|------------------------|
| 5. T | 5. Estilong Blue plate |
| 4. T | 4. Estilong Filipino |
| 3. T | 3. Estilong English |
| 2. M | 2. Estilong Buffet |
| 1. T | 1. Estilong Russian |

Gawain 2



PAGYAMANIN:

- | | |
|------|-------------------------|
| 1. | 7. Estilong Buffet |
| 2. | 8. Estilong Russian |
| 3. X | 9. Estilong Filipino |
| 4. | 10. Estilong Blue plate |
| 5. | |

BALIKAN:

- Pinakamataas – 5
Mataas – 3
Mababa – 1

TAYAHIN: Rubrics

1. Ang mag-anak na Rosas
2. Gelatin na hugis bituin
3. Estilong Buffet
4. Opo

TUKLASIN:

1. Ang mag-anak na Rosas.
2. Gelatin na hugis bituin,
3. Estilong Buffet

TUKASIN:

1. temperatura
2. kulay
3. lasa
4. hugis
5. tekstura
6. buffet

SUBUKIN:

A.

B.

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0J-30

Kaalaman at kasanayan tungo sa Kaunlaran pp.170-171

Gloria a. Peralta, EdD, Ruth A. Arsenue, Catalina R. Ipolan, Yolanda L. Quiambao, Jeffrey D.de Guzman

TG IN EPP 5

http://media_cdn.tripodvisor.com/media/photo-s/0s/c8/ec/82

<http://pages.zdnet.com/AsiaBill/id8.html>

For inquiries or feedback, please write or call:

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.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrp@deped.gov.ph