

# 2

## MAPEH (Health) Unang Markahan



Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakutiparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI).

Mga Tagasuri

# MAPEH

## (Health)

### Ikalawang Baitang

**Regional Office Development Team:** Job S. Zape Jr., Romyr L. Lazo, Fe M. Ong-ongowan, Lhovie A. Caulan, Ephraim L. Gibas

**Schools Division Office Development Team:** Christopher R. Diaz, Juan R. Araojo Jr., Cristina C. Salazar, Priscilla V. Sallo, Rosanito S. Paras, Bernadette B. Patag, Ma. Theresa O. Sumarago, Ma. Rosario W. Carson, Algie A. Bonite, Ma. Teresa P. Barcelo, Baity S. Sacramento, Cristina F. Padullo, Anselmo C. Celeste Jr., Michael T. Tayona, Osanna R. Raviz, Marjorie B. Francisco, Rhodalyn A. Cruz, Arlene A. Verzola, Alvin G. Alejandro, John Michael C. Berja, Israel R. Lustre, Bernadette B. Patag

**MAPEH-Health Ikalawang Baitang**  
**PIVOT IV-A Learner's Material**  
**Unang Markahan**  
**Unang Edisyon, 2020**

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON  
Patnugot: Wilfredo E. Cabral  
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

## Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

### Para sa Tagapagpadaloy

Ang Modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang MAPEH-Health. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

### Para sa Mag-aaral

Ang Modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
3. Maging tapat at may integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

## Mga Bahagi ng PIVOT Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad	Subukin	Ang bahaging ito ay naghahanap ng mga aktibidad, gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang Knowledge Skills and Attitude (KSA). Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kanilang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/ gawain ng buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nila ang mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kanilang kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong pagsamahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

# Karapatan ng Bata sa Wastong Nutrisyon

## Aralin

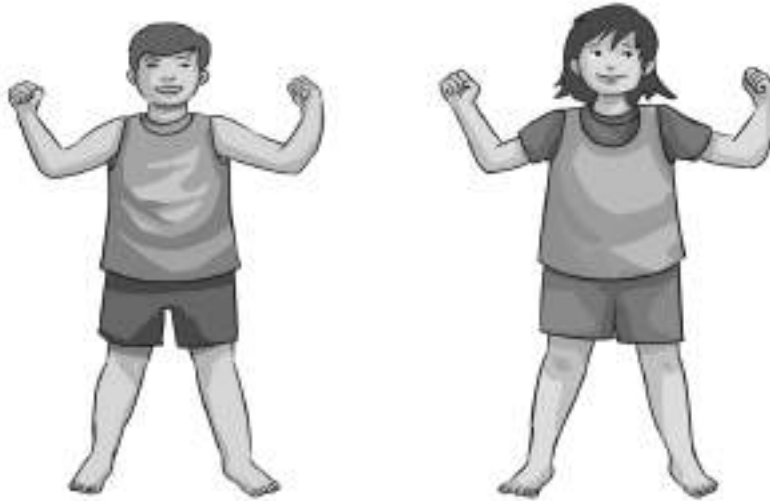
### I

Malusog ka ba? Anu-ano ang mga kailangan mong gawin upang ikaw ay maging malusog sa araw-araw? Bakit kailangan mong maging malusog?

Sa araling ito, matututunan mo ang karapatan ng bata sa wastong nutrisyon upang manatiling malakas at malusog.

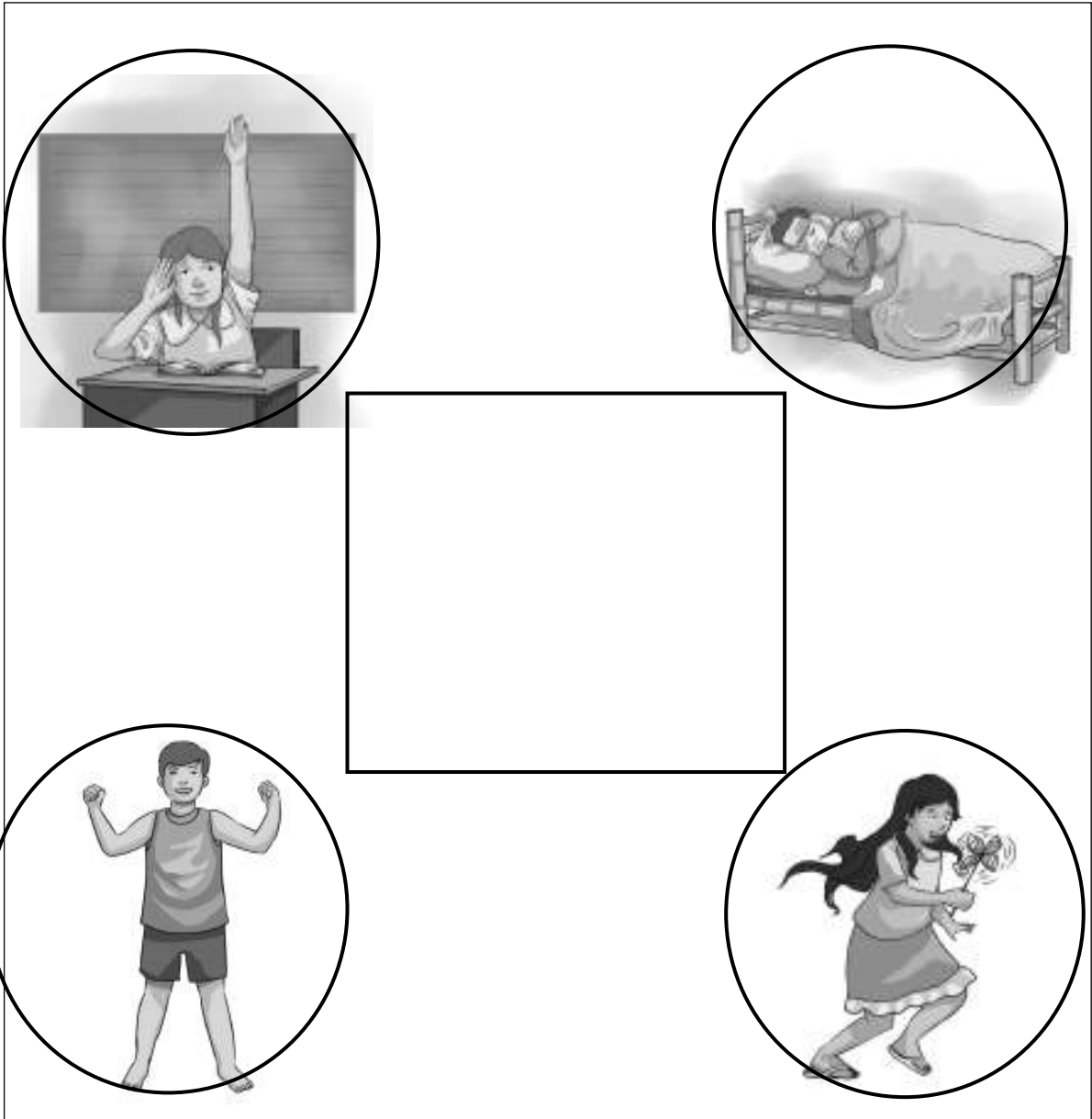
Suriin ang larawan sa ibaba. Ano ang masasabi mo sa larawan ng mga bata?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Sagutin ang mga sumusunod sa iyong kwaderno.



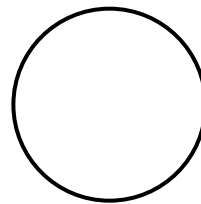
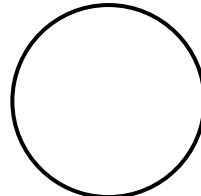
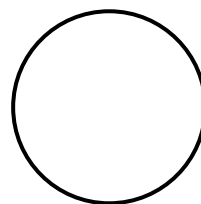
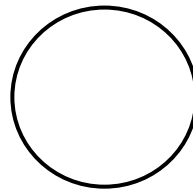
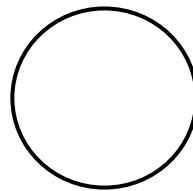
1. Malulusog ba ang mga bata sa larawan?  
\_\_\_\_\_.
2. Bakit kaya sila malulusog?  
\_\_\_\_\_.
3. Dapat bang maging malusog ang isang bata? Bakit?  
\_\_\_\_\_.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Ano ang kinain mo sa agahan? Iguhit mo ito sa loob ng kahon at kulayan. Pagkatapos, idugtong sa kahon ang mga larawan na nagpapakita ng mabubuting idinudulot sa iyong katawan ng pagkaing iginuhit mo. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.



# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Tingnan ang mga larawan. Alin-alin ang mga nagpapakita ng may malakas na pangangatawan? Lagyan ng masayang mukha ang hugis bilog na katapat ng larawang nagpapakita ng batang may malakas na pangangatawan. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.





**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Basahin mong mabuti ang usapan ng magpinsang Raine at Sonny. Sagutin ang mga tanong at isulat ito sa iyong kuwaderno.

**SI RAINE, ANG BATANG MALUSOG AT SI SONNY,  
ANG BATANG SAKITIN**

Isang araw, binisita ni Raine ang kanyang pinsan na si Sonny dahil matagal na niya itong hindi nakikita.

**Raine :** Kumusta ka na Sonny?

**Sonny:** Heto masama ang pakiramdam. Ikaw kumusta ka na?

**Raine :** Heto masaya kasi magkakaroon ako ng karangalan ngayong pagtatapos ng taon.

**Sonny:** Wow! Masaya ako para sa iyo. Baka hindi ako makapasa ngayong taon kasi matagal na akong hindi nakakapasok dahil parati akong may sakit. Ano ba ang ginagawa mo at palagi kang malusog at nagkakaroon ka pa ng karangalan?

**Raine:** Alam mo, palagi akong pinapakain ni Mama ng mga gulay at prutas. Umiinom din ako ng gatas araw-araw.

**Sonny:** Naku hindi ako kumakain ng gulay at prutas. Ang meryenda ko ay sitsiriya at softdrinks .

**Raine:** Naku, iniiwasan ko ang mga ganyang pagkain kasi sabi ng Mama at Papa ko, hindi daw maganda sa katawan ang sitsiriya at softdrinks lalo na sa ating mga kabataan.

Habang nag-uusap ang magpinsan biglang pumasok ang Mama ni Raine.

**Sonny:** Mano po Tita.

- Mama Ana:** Kumusta ka na Sonny? Magpalakas ka ng iyong katawan upang makapasok ka muli sa paaralan.
- Sonny:** Opo Tita! Simula ngayon kakain na po ako ng gulay at prutas. Inom na rin po ako ng gatas araw-araw upang makapasok na po akong muli sa paaralan.
- Mama Ana:** Tama yan Sonny. Karapatan ninyong magkaroon ng wastong nutrisyon upang maging malusog at makapag-aral.
- Sonny:** Salamat po Tita. Kailangan ko na pong maging malakas at malusog kasi gustong-gusto ko na pong makapag-aral at makipaglaro kay Raine.
- Raine:** Yehey! Ayan, sa susunod na pagkikita natin malakas at masigla ka na upang tayo ay makapaglaro nang muli.
- Sonny:** Pangako.
- Raine:** Aasahan ko yan ha Sonny. Sa susunod na pagdalaw namin ditto ay makakapaglalaro na tayo.

Masayang umuwi sina Raine at ng kanyang Mama Ana.

1. Bakit dinalaw ni Raine si Sonny?
2. Ano ang sanhi ng sakit ni Sonny?
3. Ano-ano ang mga pagkaing di-wasto na kinain ni Sonny?
4. Ano ang kahalagahan ng pagkain ng gulay at prutas sa ating katawan?
5. Ano ang sinabi ni Mama Ana kay Sonny tungkol sa karapatan ng mga kabataan?
6. Ano ang karapatan ng bata sa nutrisyon?
7. Bakit kailangang magkaroon ng wastong nutrisyon ang mga kabataan?
8. Ikaw, kumakain ka ba ng gulay at prutas? Bakit?



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Basahin ang isang sitwasyon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Sanay si Rona sa buhay sa lungsod. Matatagpuan kasi rito ang iba't ibang “fast food chains” na naghahain ng fries at burgers. Madalas din siyang namamasyal sa mga malls na paborito niyang tambayan habang umiinom ng milk tea o di kaya ay kumakain ng ice cream. Isang araw, nalungkot siya nang sabihin ng kanyang ina na kailangan na nilang lumipat sa probinsiya dahil walang kasama sa bahay ang lola niyang mahina na. Bilang matalik niyang kaibigan, ano ang maipapayo mo kay Rona?

#### Ang Aking Payo kay Rona

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Pumili ng larawan na nagpapakita ng karapatan ng bata sa wastong nutrisyon. Sa iyong kwaderno, bumuo ng tatlong (3) pangungusap na naglalarawan sa karapatang ito.



---

---

---

# Kahalagahan ng Balanseng Pagkain

WEEKS

2-3

## I

### Aralin

Ang pagkain ay isang bagay na nagbibigay ng mga sustansiya sa ating katawan. Ang mga nutrisyon ay sangkap na nagbibigay ng enerhiya para sa aktibidad, paglaki at maging sa pagkilos ng katawan tulad ng pahinga, pagkain at pagpapanatiling mainit nito. Kinakailangan ang nutrisyon para sa paglaki, pag-aayos ng katawan at sa pagpapanatiling malusog ng ating immune system.

Ang isang mahusay na balanseng pagkain ay nangangailangan ng mahalagang bitamina, mineral at sustansiya upang mapanatili ang katawan at isipan na malusog. Ang pagkain nang maayos ay maaari ring makatulong na mapawi ang maraming sakit ng katawan.

Pagkatapos ng aralin, ikaw ay inaasahang natatalakay ang mga kahalagahan ng balanseng pagkain.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Piliin sa larawan ang pagkain ng iyong pamilya. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

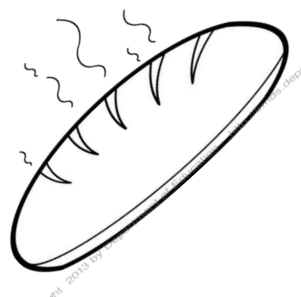
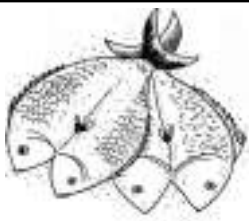
1. Alin ang hindi masustansiyang pagkain?  
A. prutas      B. gulay      C. kendi      D. isda
2. Uminom ng \_\_\_\_ basong tubig araw-araw.  
A. 8      B. 6      C. 4      D. 2
3. Aling pagkain ang mayaman sa carbohydrates?  
A. karne      B. butil      C. itlog      D. kanin
4. Alin ang dapat kainin sapagkat masustansiya?  
A. hotdog      B. gulay      C. spaghetti      D. cake
5. Si Samantha ay mahilig makipaglaro. Siya ay \_\_\_\_\_.  
A. sakitin      B. mahina      C. mataba      D. malusog

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Kumpletuhin ang komiks strip ng mga pagkain. Piliin ang uri ng pagkain mula sa ibabang kahon. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

Ako ay isang pechay, kabilang ako sa pangkat ng \_\_\_\_\_.

Ako ay isang tinapay, kabilang ako sa pangkat ng \_\_\_\_\_.

Ako ay isang isda, kabilang ako sa pangkat ng \_\_\_\_\_.



GO FOOD

FAST FOOD

GROW FOOD

DAIRY FOOD

GLOW FOOD

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Basahin ang kuwento sa ibaba. Alamin ang kalagayan ng kalusugan nina M at K.

### **'M' at 'K'**

Si 'M' at 'K' ay kapwa nasa ikalawang baitang. Si 'M' ay payat at matamlay. Madalas tanghali na kung siya ay gumising kaya lagi siyang nagmamadali sa pagpasok sa klase. Madalas na hindi rin siya nakakapag-almusal. Hindi siya mahilig kumain ng gulay, prutas at mga pagkaing nagbibigay ng sustansya at lakas sa katawan. Hindi rin siya madalas kumain ng kanin, isda at karne na siyang nagbibigay ng enerhiya na ginagamit ng katawan sa pagharap sa araw-araw na gawain. Malayo ang kanilang bahay at naglalakad lamang siya kapag papasok kaya pagod at hinang-hina na siya pagdating sa paaralan. Inaantok siya at hindi niya nauunawaan ang kanilang aralin. Siya rin ang pinakamaliit sa kanilang klase.

Isang tanghalian, sabaw at asin lang ang kaniyang tanghalian dahil sa kahirapan ng kanilang pamilya. Nagkasakit si 'M' at sinabi ng doktor sa Barangay Health Center na siya ay **malnourished** o kulang sa nutrisyon.

Samantala, si 'K' naman ay masipag at malusog na bata kaya siya ay walang liban sa kanyang klase. Siya rin ay may magandang pangangatawan. Isa sa mga dahilan ay ang pagkain niya ng mga masusustansyang pagkain katulad ng gulay, prutas, isda at tinapay. Maaga rin siyang natutulog at hindi siya mahilig kumain ng mga pagkaing hindi masustansiya kagaya ng kendi, sitsirya at "softdrinks".

Isang umaga ay nagkasabay sina 'M' at 'K' sa pagpasok sa paaralan. Nag-usap sila habang naglalakad at napag-usapan nila ang mga pagkaing dapat at hindi dapat kainin na takdang aralin nila. At nang malapit na silang pumasok sa loob ng silid-aralan ay biglang napaisip si 'M'. Aniya, "Gagayahin ko si 'K' upang maging malusog din ang aking katawan at maging masigla ako sa aking pag-aaral."

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Mula sa iyong binasang kuwento, sagutan sa iyong kwaderno ang mga sumusunod na gawain:

1. Ilarawan sa tatlong pangungusap ang pangangatawan ni M at ni K.

---

---

---

2. Magbigay ng tatlong gawi ni M sa kanyang pagkain.

---

---

---

3. Magbigay ng tatlong gawi ni K sa kanyang pagkain.

---

---

---

4. Ano ang ibig sabihin ng malnourished na bata?

---

---

---

5. Ano ang dahilan ng pagiging malnourished ng isang bata?

---

---

---



Ang pagpili mula sa iba't ibang pangkat ng mga pagkain ay ang pinakamahusay na paraan upang makamit ang isang balanseng pagkain.

Ang isang balanseng pagkain ay naglalaman ng lahat ng mahahalagang sustansya at mga sangkap na kailangan ng katawan.

Ang mga bata ay nararapat na magkaroon ng sapat na nutrisyon. Ito ay nangangahulugan na nakakukuha sila ng tamang serbisyong pangnutrisyon. Ilan sa mga serbisyo na tumutulong na malabanan ang mga sakit at malnutrisyon ay ang pagkakaroon ng masustansyang pagkain, malinis na inuming tubig, at pangangalaga sa kalusugan.

Ang Pinggang Pinoy ay nahahati sa apat na bahagi. Ang kalahati ay binubuo ng mga gulay at prutas, habang ang natitirang kalahati ay para naman sa kanin at isda. Mayroon ding isang baso ng tubig sa gilid upang bigyang-diin ang kahalagahan ng pag-inom ng sapat na dami ng tubig. Ito ay isang gabay sa paghahanda ng balanseng pagkain.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Isulat ang iyong menu ng balanseng pagkain tuwing agahan, tanghalian at hapunan. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Ang Aking Balanseng Pagkain		
Agahan	Tanghalian	Hapunan

# E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Suriin ang larawan ng mga pagkain. Iguhit sa tamang pinggan ang balanseng pagkain na iyong kakainin sa umagahan, tanghalian at hapunan. Gawin ito sa iyong kwaderno.



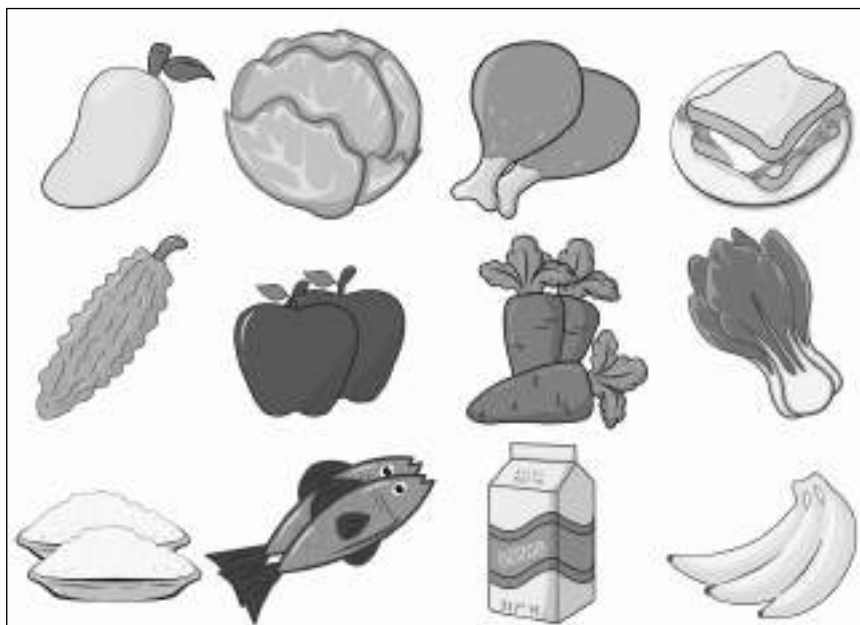
UMAGAHAN



TANGHALIAN

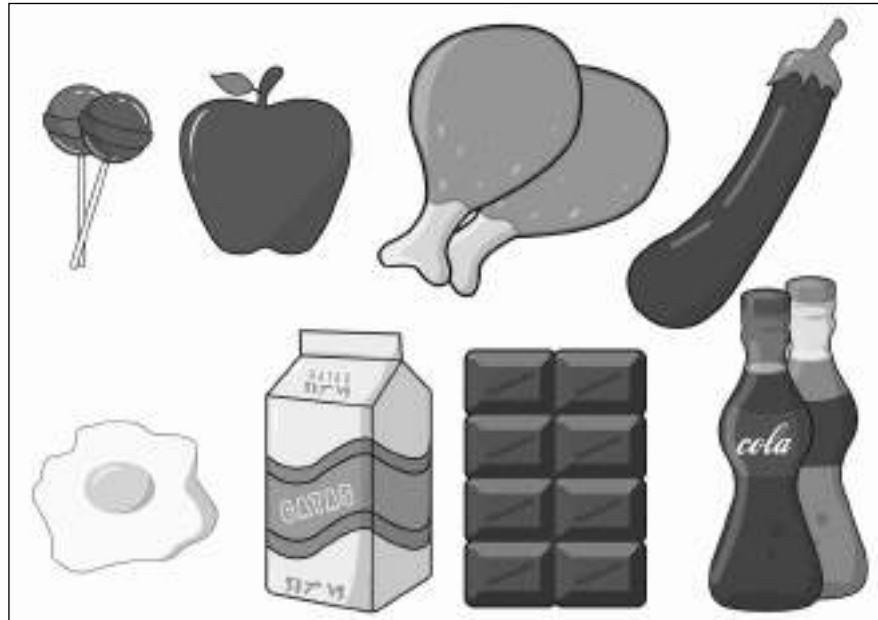


HAPUNAN





**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Iguhit sa kuwaderno ang mga masusustansyang pagkain na nakatutulong upang maging malusog ang katawan at isipan. Piliin ang sagot sa loob ng kahon.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 9:** Isulat ang mga nawawalang letra sa loob ng kahon upang makabuo ng mga pagkaing masusutansiya. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. 

<b>G</b>		<b>T</b>	<b>A</b>	
----------	--	----------	----------	--

2. 

<b>I</b>	<b>S</b>		<b>A</b>
----------	----------	--	----------

3. 

	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>P</b>	<b>A</b>	
--	----------	----------	----------	----------	----------	--

4. 

<b>K</b>		<b>M</b>		<b>T</b>	<b>E</b>
----------	--	----------	--	----------	----------

5. 

<b>S</b>		<b>G</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	
----------	--	----------	----------	----------	--

# Food Pyramid at Food Plate

## I

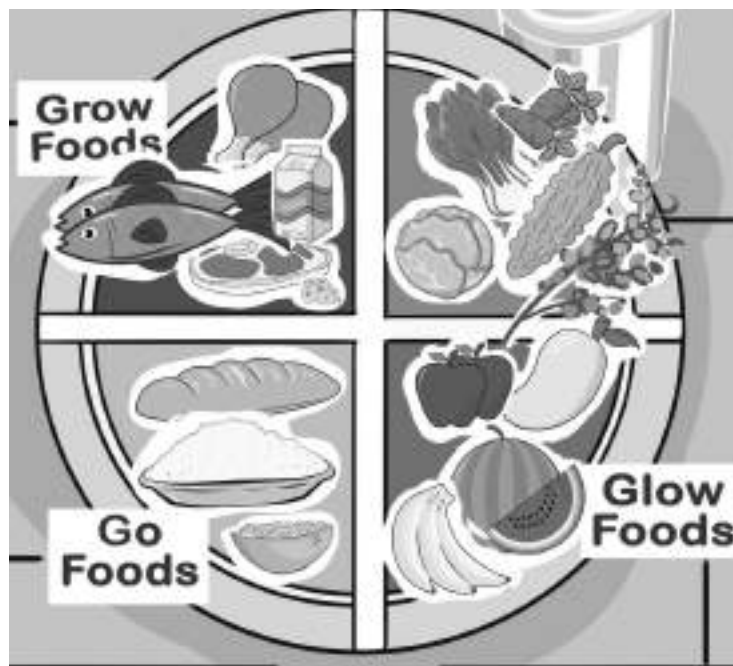
### Aralin

Mahilig ka bang kumain? Madalas ka bang kumakain ng masarap na tsokolate, donut o ice cream? O baka naman hamburger, fries o kendi? Sa tingin mo ba ay nakakatulong ang mga ito upang maging malusog ang iyong pangangatawan?

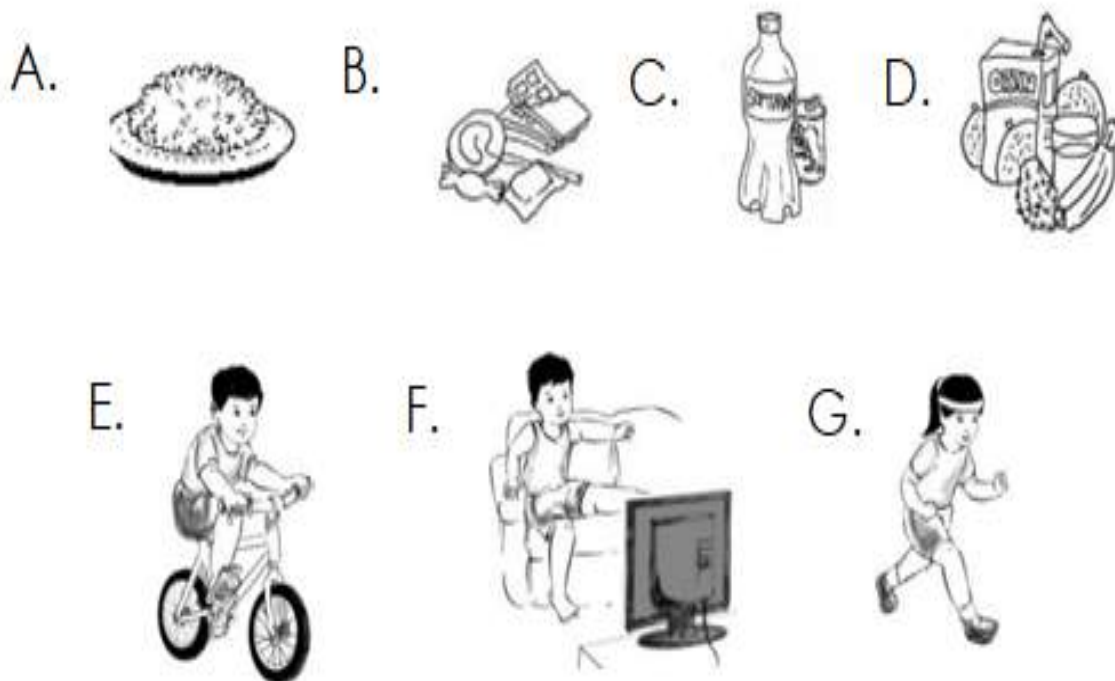
Ang katawan ng tao ay may iba't ibang pangangailangan. Ang sapat na tulog, pahinga, at ehersisyo ay ilan lamang sa mga kailangan para maging malusog ang ating katawan. Subalit ang pinakamahalagang dapat nating isaalang-alang ay ang uri ng pagkaing ating kakainin dahil dito makakukuha ng tamang sustansya, bitamina at mineral ang ating katawan para maging malakas, malusog at upang magkaroon tayo ng panlaban sa anumang uri ng sakit.

Inaasahan na pagkatapos ng araling ito, ikaw ay may kakayahan nang mamili ng wastong pagkain at naisaalang-alang mo na ang Food Pyramid at Food Plate sa pagpili ng menu na iyong kakainin.

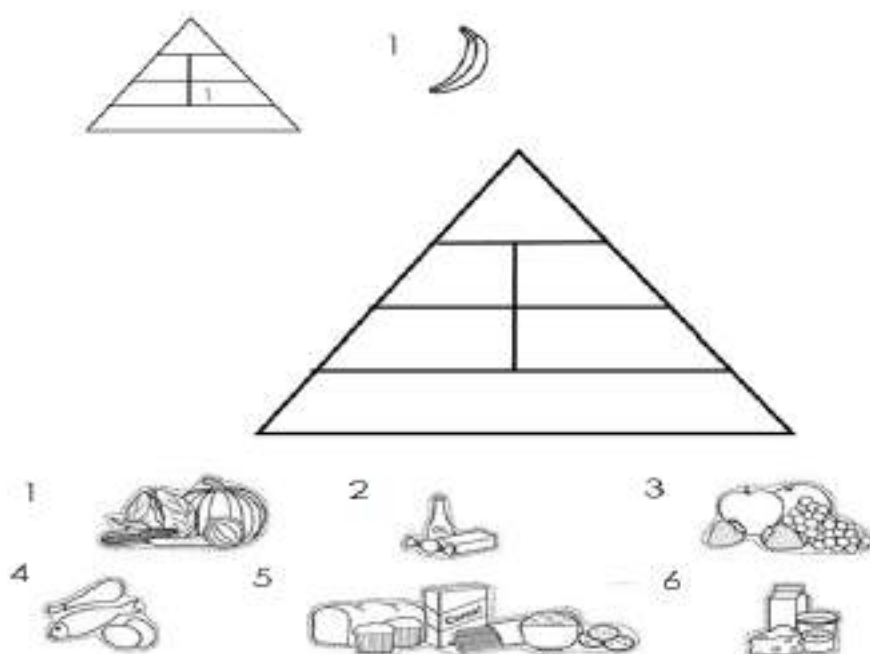
Suriin ang larawan. Ano-anong grupo ng pagkain ang iyong isinasama sa iyong pinggan sa pagkain ng iyong agahan?



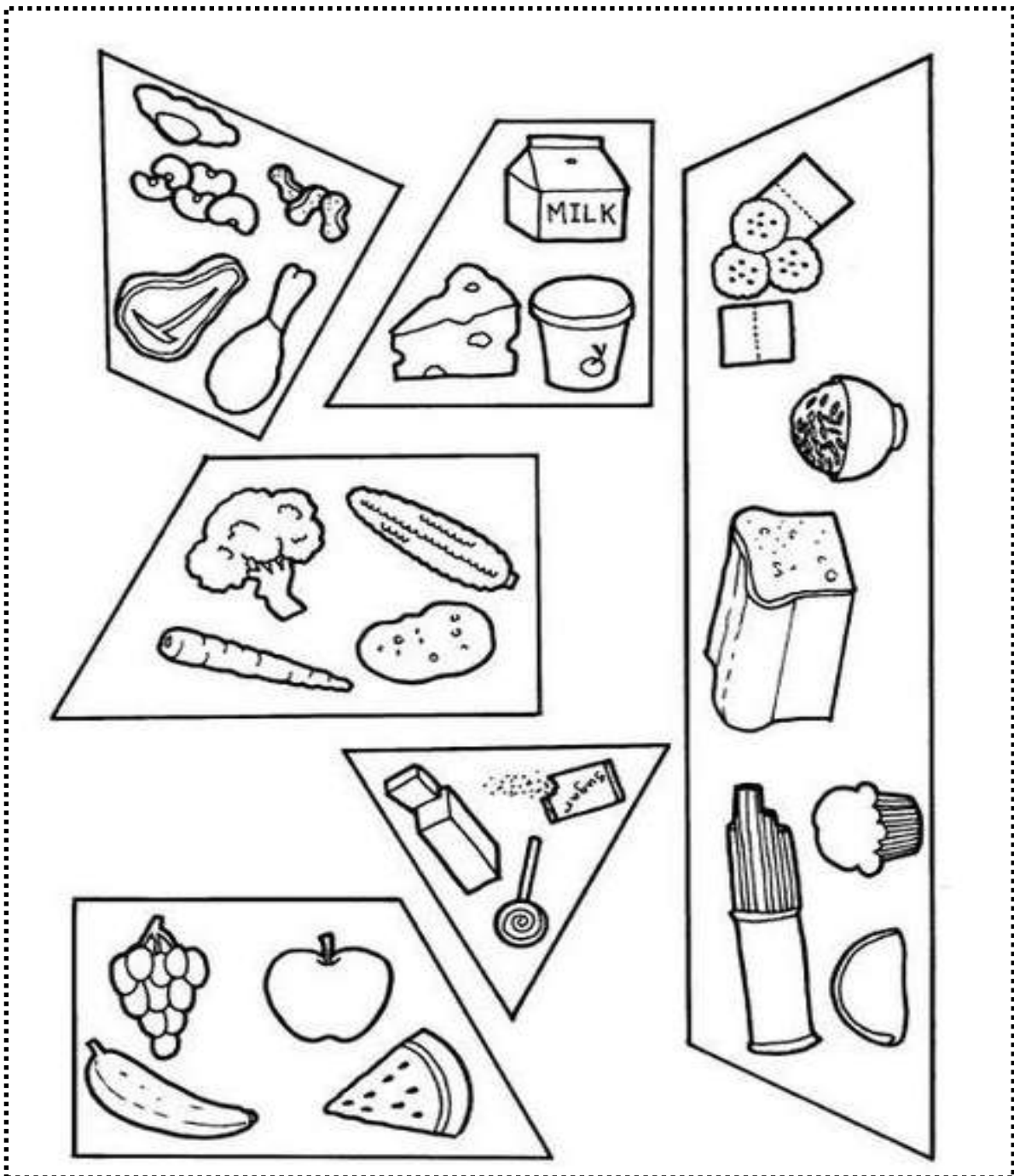
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Piliin ang titik ng pagkain o gawain na nakatutulong upang lumusog at lumakas ang ating katawan. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Tingnan ang pyramid sa ibaba. Kopyahin ito sa iyong kwaderno. Pagkatapos, isulat ang bilang ng litrato ng pagkain sa tamang bahagi nito.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3 :** Suriin ang mga larawan ng pagkain. Gumawa ng iyong sariling Food Pyramid. Gawin ito sa iyong kwaderno.





Ang food pyramid ay isang tatsulok o hugis pyramid na nutrisyong gabay. Ito ay hinati sa mga seksyon upang ipakita ang inirerekomendang paggamit para sa bawat grupo ng pagkain.

Ang unang stage o pinakabase ng pyramid ay nagsasabi na kinakailangan nating uminom ng maraming fluids tulad ng tubig at fruit juices.

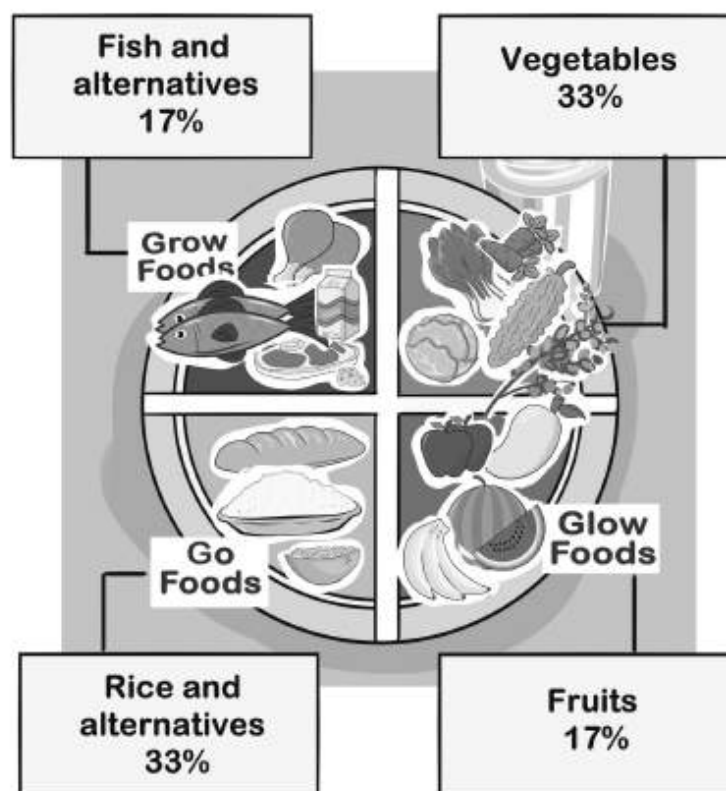
Sa ikalawang stage ay ang pampalakas na pagkain na pinagkukunan ng enerhiya ng ating katawan. Kinabibilangan ito ng mga pagkaing kinakailangan nating makonsumo nang sapat upang makapagbigay-lakas sa ating katawan.

Nasa ikatlong stage naman ng pyramid ang mga prutas at gulay. Ito ang nagpapalakas ng resistensya ng ating katawan. Nakatutulong ito upang makaiwas tayo sa anumang uri ng sakit. Mahalagang maisama ito sa ating pagkain sa araw-araw.

Ang pang-apat na stage ay ang pagkaing sagana sa protina na nagpapalaki ng ating katawan at nagbibigay ng enerhiya. Ito ay nakakatulong din sa ating katawan subalit dapat ay sapat na dami lamang ang ating ikokonsumo.

Ang pinakahuli at nasa tuktok ng pyramid ay ang mga pagkaing mayaman sa calories na may kaunti o walang sustansyang ibinibigay sa ating katawan kaya ito dapat ang may pinakakakaunting nakakain natin sa araw-araw.

Sa Pinggang Pinoy ang 33% ng pinggan ay binubuo ng **Go foods** o mga pagkaing nagbibigay ng lakas. Mayaman ito sa carbohydrates at fats. Ang 40% ay binubuo ng **Glow Foods**. Ito ay nagsasaayos ng katawan at mayaman sa bitamina at mineral. Ang huling 17% ay binubuo ng **Grow Foods**. Ito ay mga pagkaing pampalaki ng katawan. Ito ay mayaman sa protina.



Ang pagsama-sama ng mga pagkaing ito sa mga wasto nilang sukat ay magbibigay ng balanseng pagkain. Ito ay naglalaman ng nabanggit na tatlong pangkat na pinanggagalingan ng mga kinakailangang sustansiya.



Gumawa ang mga eksperto ng simpleng patnubay na tutulong upang makapamilya ka ng tamang pagkain. Pinangkat nila ang mga pagkain ayon sa sustansyang ibinibigay nito. Tinatawag natin itong tatlong “pangkat ng mga pagkain”. Ito ang “Go”, “Grow”, at “Glow” foods.

Ang **Go foods** ay mga pagkaing nagbibigay ng lakas. Mayaman ito sa carbohydrates at fats. Halimbawa ng mga ito ay tinapay, kanin, pasta, at mais.

Ang **Grow foods** ay mga pagkaing pampalaki ng katawan. Ito ay mayaman sa protina. Halimbawa ay ang keso, gatas, karne, manok, isda, dry beans, itlog at mani.

Ang **Glow foods** naman ay nagsasaayos ng katawan. Ito ay mayaman sa bitamina at mineral. Halimbawa ng mga ito ay malunggay, kamote, okra, alugbati, ampalaya, talong, kalabasa, manga at iba pang mga prutas at gulay.

Dito makakukuha ng sustanya na kinakailangan ng ating katawan. Ito rin ang magsisilbi nating gabay upang malalaman ang sapat na dami na dapat nating kainin sa araw-araw.

*Wasto `t sapat na nutrisyon,  
Lahat tayo ay may kontribusyon,  
Upang sa bawat taon,  
Wala ng batang magugutom.*

*-May Natividad*

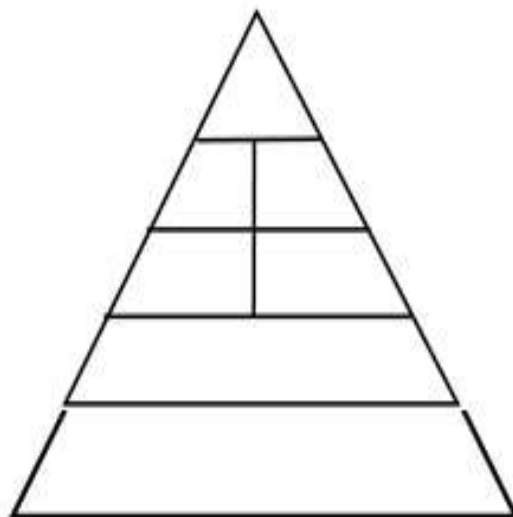


**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Basahin ang bawat pangungusap. Lagyan ng tsek ( ✓ ) ang kahong nakatapat sa salitang tumutugma sa iyong tugon sa bawat pahayag. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Ginagawa	Palagi	Minsan	Hindi
1. Umiinom ng gatas isa o dalawang beses sa isang araw.			
2. Kumakain ng prutas at gulay.			
3. Umiinom ng walong basong tubig araw-araw.			
4. Nag-eehersisyo.			
5. Natutulog sa tamang oras.			

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Sa iyong kwaderno, iguhit ang food pyramid, gumupit ng mga larawan at ilagay sa tamang bahagi nito. Lagyan ng label ang bawat larawan ng pagkain.

Food Pyramid:



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Narito ang halimbawa ng planadong menu batay sa oras ng pagkain at pangkat ng mga pagkain. Gumawa ng sarili mong menu ng pagkain. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Oras ng Pagkain	Go Foods	Grow Foods	Glow Foods
Almusal	Champorado	Tuyo	Saging
Tanghalian	Kanin	Sinigang na baka	mangga
Hapunan	Kanin	Pritong tilapia	papaya

Oras ng Pagkain	Go Foods	Glow Foods	Grow Foods
Almusal			
Tanghalian			
Hapunan			



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Isulat sa patlang ang salita na bubuo sa diwa ng bawat pangungusap. Pumili ng sagot sa loob ng kahon. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

junk foods      protina      carbohydrates  
resistensiya      Food Pyramid

1. Ang \_\_\_\_\_ang pangunahing pinagkukunan ng enerhiya na ginagamit ng katawan sa pagharap ng pang-araw-araw na gawain.
2. Ang kendi, chips at softdrinks ay mga halimbawa ng \_\_\_\_\_.
3. Ang \_\_\_\_\_ay isang tatsulok o hugis pyramid na nutrisyong gabay na hinati sa mga seksyon.
4. Ang mga pagkain katulad ng gatas at itlog ay sagana sa \_\_\_\_\_.
5. Ang prutas at mga gulay ay mga pagkaing nagpapalakas ng \_\_\_\_\_.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Gumawa ng sariling food plate para sa umagahan, tanghalian at hapunan. Maaari kang sumangguni sa miyembro ng pamilya hinggil sa gawaing ito. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Food Plate Umagahan	Food Plate Tanghalian	Food Plate Hapunan
------------------------	--------------------------	-----------------------

# Gabay sa Pagpili ng Wastong Pagkain

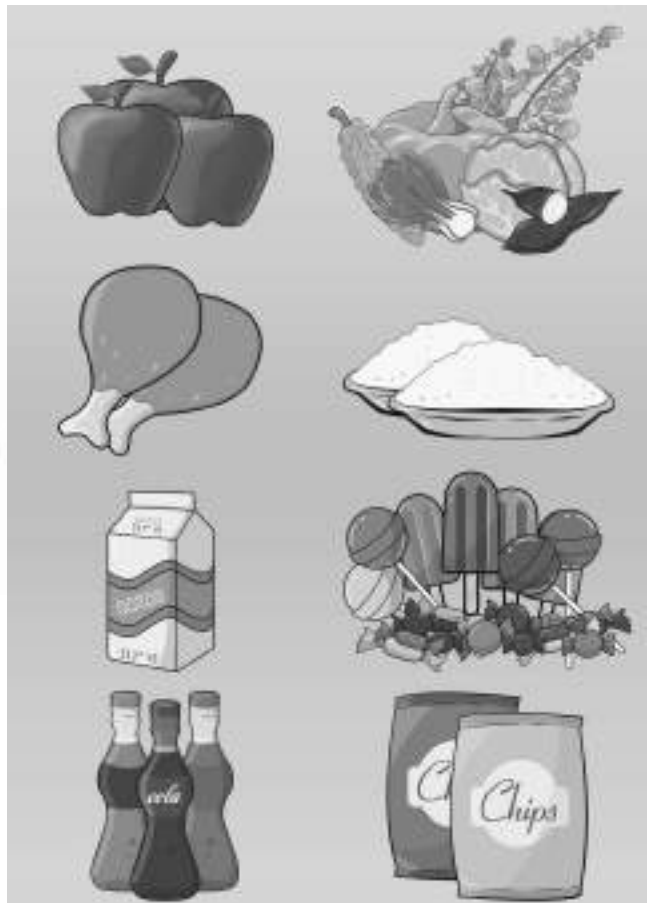
## I

### Aralin

Ang tamang nutrisyon ay mahalaga para sa iyong kalusugan . Ang araling ito ay makatutulong upang mas higit mong maunawaan ang kahalagahan ng pagkain nang tama. Nais din ng araling ito na matutunan mo ang tamang pagpili ng pagkain at mapanatili ang malusog na pamumuhay.

Inaasahang pagkatapos mong mapag-aralan ang aralin na ito ay matututunan mo ang mahalagang tungkulin ng mga pagkain sa ating katawan at maipapakita mo nang buong husay ang kaalaman sa pagpili ng wastong pagkain.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Sa iyong kwaderno, iguhit ang tatlong masusustansiyang pagkain na gusto mong ilagay sa iyong plato sa oras ng pananghalian. Piliin ang iyong sagot ayon sa mga larawan.





## Tatlong Pangkat ng Pagkaing Pampalusog ng Katawan

Ang Go foods ay mga pagkaing nagbibigay ng lakas. Mayaman ito sa carbohydrates at fats. Halimbawa ng pagkaing nagbibigay ng enerhiya ay kamote, saging na saba, tinapay, kanin at mais.

Ang Grow foods ay mga pagkaing pampalaki ng katawan. Ito ay mayaman sa protina. Ang karne ng baka, manok, baboy, isda at itlog ay mayayaman sa protina.

Ang Glow foods ay nagsasaayos ng katawan. Ito ay mayaman sa bitamina at mineral. Ang prutas gaya ng mansanas, ubas, saging at gulay gaya ng sitaw, kangkong at kalabasa ay mga halimbawa nito.

Ang pagsasama-sama ng mga pagkaing ito sa tamang sukat ay magbibigay ng balanseng pagkain. Ang balanseng pagkain ay naglalaman ng tamang sukat ng pagkain mula sa nabanggit na tatlong pangkat na panggagalingan ng mga kinakailangang

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat ang limang (5) halimbawa ng Go, Grow at Glow foods na iyong kinakain. Kopyahin ang tsart at ilagay ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

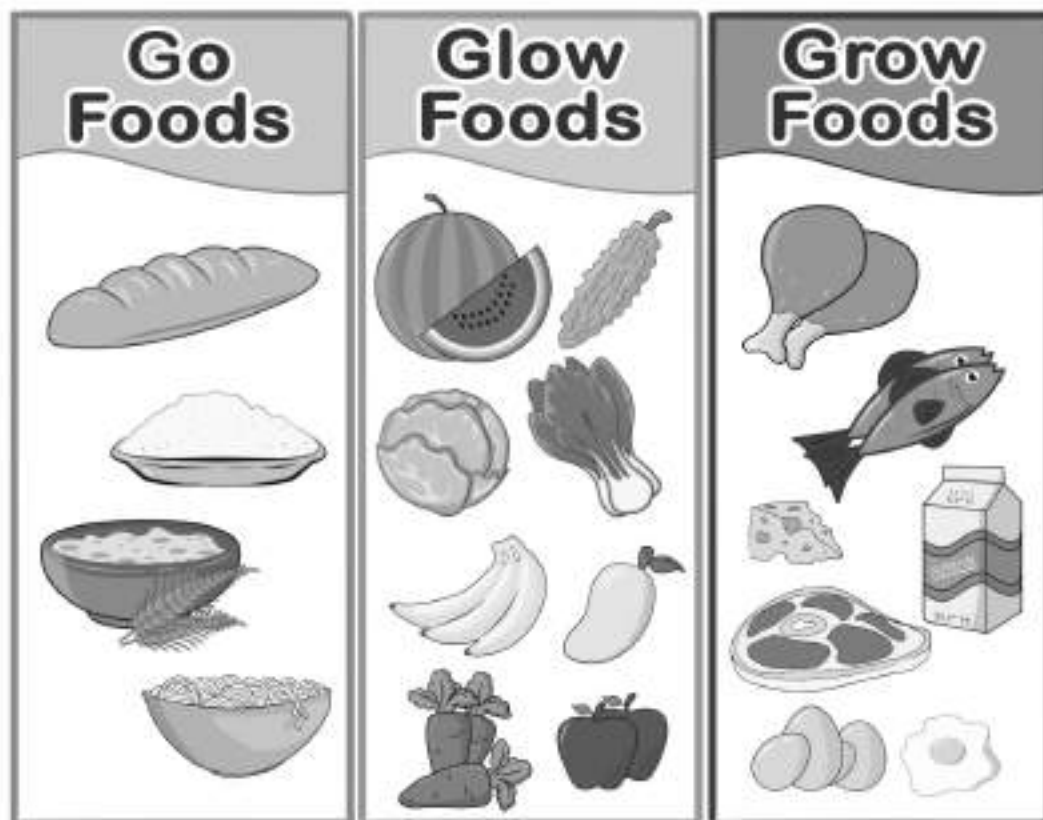
Go Foods	Grow Foods	Glow Foods

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sa iyong kwaderno, sumulat ng limang masusustansiyang pagkain na dapat kainin ng isang mag-aaral na katulad mo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Suriin ang tsart sa ibaba. Kung ikaw ay pipili ng pagkain, ano-ano ang mga pagkaing pipiliin mo para sa umagahan? Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

patatas	kanin	cake	gatas	isda	ispageti
---------	-------	------	-------	------	----------

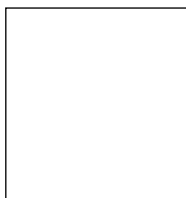


**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Iguhit sa iyong kwaderno ang masayang 😊 mukha kung ang larawan ay nagpapakita ng isang masustansiyang pagkain at malungkot na ☹ mukha naman kung nagpapakita ng hindi masustansiyang pagkain.

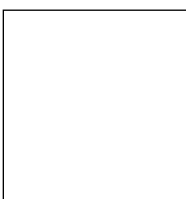
1.



2.



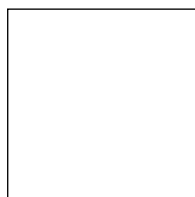
3.



4.



5.







**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Basahin ang tula. Anu-anong pagkain ang wasto para sa iyong kalusugan mula sa nabanggit sa tula? Isulat ang sagot sa iyong kwaderno

### **Ang Aking Gabay sa Aral ng Buhay**

*Hannah Chzarmayne M. Natividad*

Kangkong, pechay, repolyo at malunggay,  
Gulay na niluto sa sardinas ni Tatay.  
Ulam naming madalas, ng buhay pa si Itay.  
At tila hanggang ngayon, sa pandemic na sitwasyon ng buhay,  
Pagkaing masustansya, hatid pa rin ni inay.

Sa agahan ay nilagang itlog, kain, gatas at tinapay,  
Sa eskuwela ay keso't pandesal, sa aking bag niya inilalagay.  
Minsan ay saging na saba at kamote  
Ayaw naming magkakapatid ang burger at milktea.

Masarap naming tanghalian, sa tuwing kami ay nasa bahay,  
Masarap na tinola, lahod ay sayote, sabaw ng buko at malunggay.  
Di ko palalampasin, handa niyang inumin.  
Walong basong tubig, mula umaga hanggang hapunan sa akin.

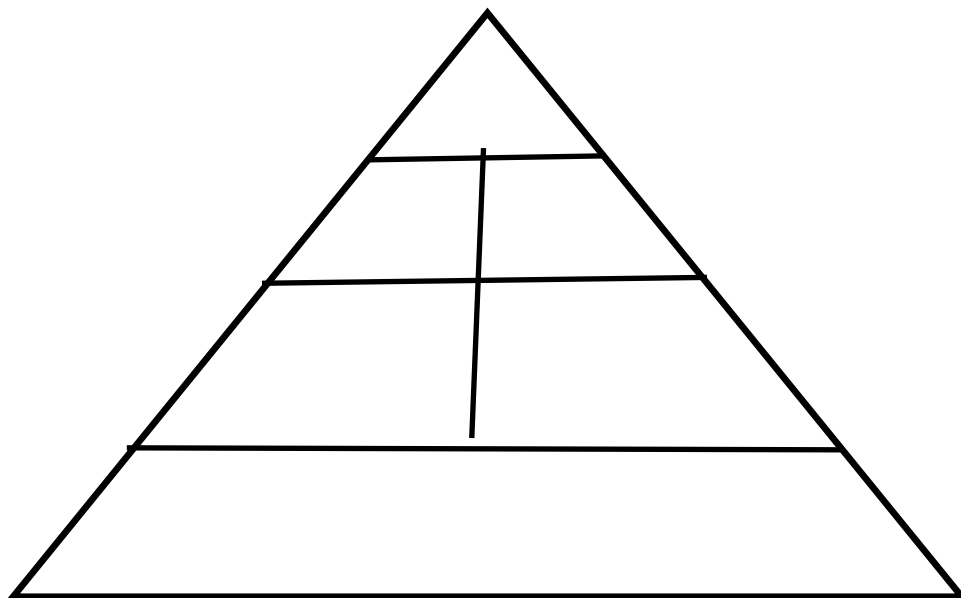
Sa handaan naman, malalasaan  
Matamis na halaya, malamig na ice cream at gulaman,  
Ang aking mga kapatid, iwas sitsirya at softdrinks din naman,  
Kung kaya't akong bunso, may masayang kasamahan.

Sinisiguro nilang ako'y malusog sa katawan, habang ang aking  
nanay  
Ang pag-aaral at pananamit ay kanyang subaybay.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Basahing muli ang tula. Piliin ang mga pagkaing ilalagay mo sa iyong Pinggang Pinoy sa tanghalian at hapunan. Kopyahin at sagutan sa iyong kwaderno ang tsart.

Tanghalian	Meryenda	Hapunan

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Pumili ng mga pagkaing ilalagay mo sa Food Pyramid mula sa mga naitala mo sa tsart upang makabuo ng iyong Pinggang Pinoy. Isulat ito sa iyong kwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 9:** Basahing mabuti ang mga pahayag. Sa iyong kwaderno, kopyahin at lagyan ng tsek ( / ) ang kahon na katumbas ng iyong sagot sa bawat bilang.

Mga Gawain	Lagi	Minsan	Hindi
1. Umiinom ng gatas araw-araw.			
2. Kumakain ng almusal.			
3. Kumakain ng junk food tuwing meryenda.			
4. Nanonood ng telebisyon buong araw.			
5. Umiinom ng tatlong bote ng soda sa isang araw.			
6. Umiinom ng mga natural na katas ng prutas.			
7. Umiinom ng 8-10 baso ng tubig.			
8. Lumalapit sa taong naninigarilyo.			
9. Nakikipaglaro ng basketbol at iba pang aktibong laro sa mga kaibigan tuwing Sabado.			
10. Naglalaro ng kompyuter hanggang hatinggabi.			

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 10:** Ang mga sumusunod ay mga kombinasyon ng mga pagkain. Sa iyong kwaderno, kopyahin at isulat sa patlang ang **GO** kung ang kombinasyon ay nagbibigay ng lakas, **GROW** kung nagpapalaki ng katawan at **GLOW** kung nagsasaayos ng katawan.

1. \_\_\_\_\_ kalabasa at sitaw
2. \_\_\_\_\_ saging, carrots, repolyo
3. \_\_\_\_\_ gatas at mani
4. \_\_\_\_\_ itlog at karne
5. \_\_\_\_\_ tinapay at biskwit

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 11:** Sa iyong kwaderno, kopyahin ang tsart sa ibaba at magtala ng sampung (10) pagkaing wasto at dapat kainin at sampung (10) hindi wasto na dapat iwasan upang ikaw ay higit na maging malusog.

Pagkaing Wasto at Dapat	Pagkaing Di-wasto at Dapat Iwasan



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 12:** Basahin at sagutin ang mga sumusunod na tanong sa bawat bilang. Isulat sa iyong kwaderno ang tamang sagot.

1. Alin ang pagkaing nagpapalakas ng ating katawan?  
A. tinapay  
B. gatas  
C. isda  
D. saging
2. Alin sa mga pagkain sa ibaba ang tumutulong sa pagpapalaki ng ating katawan?  
A. mais  
B. keso  
C. itlog  
D. kalabasa
3. Alin sa mga sumusunod ang naidudulot sa katawan ng pagkain ng kanin?  
A. nagbibigay ng lakas at enerhiya  
B. tumutulong sa paglaki ng katawan  
C. lumalaban sa sakit  
D. nagpapalaki ng ating katawan
4. Alin ang masustansyang inumin ?  
A. kape  
B. gatas  
C. soda  
D. tsa-a
5. Alin ang hindi dapat kainin?  
I. kendi      II. itlog      III. kalabasa      IV. sitsirya  
A. I at II  
B. I at IV  
C. II  
D. I

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 13:** Basahin ang mga pagkain sa bawat bilang. Isulat ang titik A kung ito ay pagkaing nagbibigay ng enerhiya, titik B naman kung pagkaing tumutulong sa pagpapalaki ng katawan at titik C kung pagkaing lumalaban sa sakit at impeksyon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

A – Pagkaing nagbibigay enerhiya at lakas

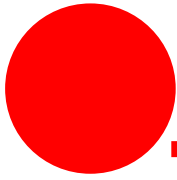
B – Pagkaing tumutulong sa pagpapalaki ng katawan

C - Pagkaing lumalaban sa sakit at impeksyon

- \_\_\_\_\_ 1. tinapay ,kanin at mais
- \_\_\_\_\_ 2. saging, mansanas, karots
- \_\_\_\_\_ 3. gatas,itlog at manok
- \_\_\_\_\_ 4. papaya,kangkong at sitaw
- \_\_\_\_\_ 5. mani at monggo

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 14:** Sumulat ng talata ayon sa hinihingi ng sitwasyon. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

Tutulong ka sa iyong nanay na magluto ng pagkain para sa agahan. Gumawa ng menu para dito. Ano-ano ang iyong mga batayan sa pagpili ng iyong menu sa agahan?

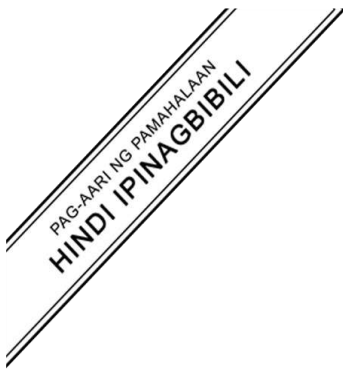


## Sanggunian

---

Department of Education. *K to 12 Health Gabay Pangkurikulum*. Pasig: Department of Education, 2016.

Department of Education. *Curriculum Implementation and Learning Management Matrix*. Pasig: Department of Education, 2020



**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, local 420/421

Email Address: [lrmd.calabarzon@deped.gov.ph](mailto:lrmd.calabarzon@deped.gov.ph)

