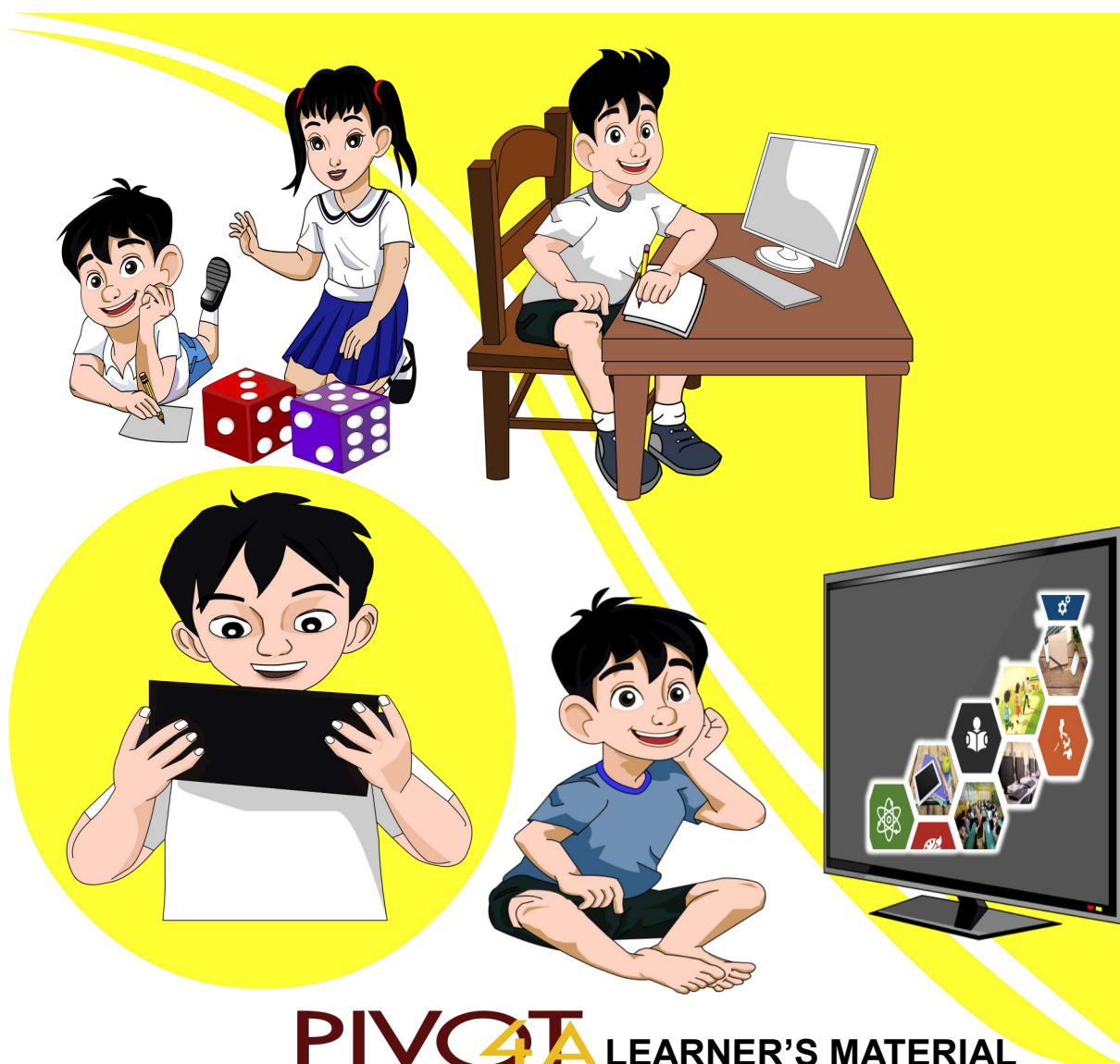


4 **MAPEH** **(Health)** **Unang Markahan**



Health

Ikaapat na Baitang

Regional Office Management and Development Team: Job S. Zape, Jr., Elaine T. Balaogan, Leo C. Cargullo Fe M. Ong-Ongowan, Lhovie A. Cauilan, Ephraim L. Gibas

Schools Division Office Management Team: Elpidia Bergado, Imee Villanueva, Gina Cereno Padua

MAPEH Ikaapat na Baitang
PIVOT 4A 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

PIVOT 4A CALABARZON

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 anumang 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 maisasakatuparan 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).

CLMD CALABARZON

Gabay sa Paggamit ng PIVOT Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

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

Hinihiling ang iyong paggabay sa pagbibigay sa ating mga mag-aaral ng tamang paraan ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pag-unawa sa pagpapakita ng kakayahan ng 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 modyul na ito ay may mga bahagi na dapat mong maunawaan. 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. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. 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. 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
	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
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang Gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang 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 búhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiyá-siyá ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nilá ang mga idea, interpretasyon, pananaw, o halagahan 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 kanilá ng pagkakataong pagsamahin ang mga bago
	Tayahin	

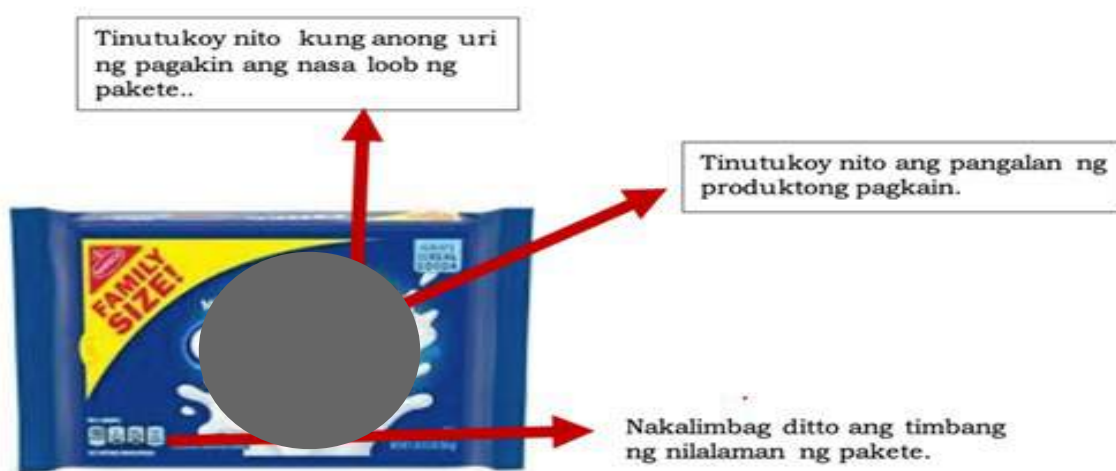
1-2

Aralin

D

Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa mga pangunahing pinagkukunan ng sustansya ng katawan. Ang wastong balance at ligtas na pagkain ay nakakatulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

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



- Ano ang pangalan at uri ng paborito mong pagkain?
- Gaano karami ang laman nito?
- Anu-ano ang mga sangkap nito?

Ang pinaka-importanteng bahagi ng food label ay ang nutrition facts ng isang pagkain.

Ang nutrition facts o ang nutrition label ang tumutukoy sa mga impormasyon na may kinalaman sa mga sustansiyang taglay ng isang pagkain. Halimbawa ng nakasulat sa nutrition facts ay kung gaano karaming enerhiya, protina, taba, fiber, bitamina, mineral o iba pang sustansiyang taglay ng pagkain. Mahalaga ang nutrition facts para alam natin kung sapat ba ang sustansiyang taglay ng isang pagkain para tugunan ang pangangailangan ng ating katawan. Makatutulong din ang nutrition facts para sa mga tao na gustong limitahan ang konsumo nila ng taba, sodium, asukal o iba pang mga sangkap o ingredients, lalo na ang mga diet-conscious at mga taong may lifestyle diseases tulad ng diyabetes, sakit sa puso at kanser.

SERVING SIZE- tumutukoy sa mungkahing dami ng isang serving na dapat makuha ng katawan.

CALORIES ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete.

SODIUM isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin at mataba.

Nakakatulong ito sa pagbabalansa ng timbang ng likida sa loob ng katawan. Nais ng asin, ay maaaring maghiklat ng matasa na proseso.



Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories 100	Calories from Fat 10	
Total Fat 7g		11%
Saturated Fat 2g		10%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 100mg		2%
Potassium 50mg		1%
Total Carbohydrate 20g		4%
Dietary Fiber 1g		2%
Sugars 14g		
Protein 1g		2%
Vitamin A 10%	Vitamin C 10%	
Calcium 20%	Iron 10%	

INGREDIENTS: SUGAR, UNBLEACHED ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), HIGH OLEIC CANOLA OIL AND/OR PALM OIL AND/OR CANOLA OIL AND/OR SOYBEAN OIL, CCOCA (PROCESSED WITH ALKALI), HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORNSTARCH, LEAVENING (BAKING SODA AND/OR CALCIUM PHOSPHATE), SALT, SOY LECITHIN, VANILIN - AN ARTIFICIAL FLAVOR, CHOCOLATE.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutin ang mga sumusunod na tanong sa inyong kuwaderno.



1. Ano ang tamang sukat na dapat mong kainin?
2. Ilan ang kabuuang bilang ng servings na nakapaloob sa pakete?
3. Ano ang sukat ng enerhiyang maari mong makuha mula sa pagkaing produktong nasa pakete?
4. Anu-ano ang sustansyang makukuha sa pagkaing ito?
5. Paano makakasigurong ligtas ang produkto?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Piliin ang salitang tinutukoy ng pangungusap.

FOOD LABEL

SERVING SIZE

SERVING PER CONTAINER

CALORIES

SODIUM

CARBOHYDRATES

PROTEIN

1. Tinutukoy nito kung anong uri ng pagakin ang nasa loob ng pakete. Tinutukoy nito ang pangalan ng produktong pagkain.
2. Tumutukoy sa mungkahing dami ng isang serving na dapat kainin.
3. Ito naman ay tumutukoy sa kabuuang bilang ng serving sa na makukuha sa isang pakete.
4. Ito ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang serving ng pagkaing nasa pakete.
5. Isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin at vetsin. Nakakatulong ito sa pagbabalanse ng timbang ng likido sa loob ng katawan. Ngunit pag sobra ay maaring magdulot ng mataas na presyon.
6. Pangunahing pinagkukunan ng enerhiya
7. Tumutulong sa pagbubuo at pagsasaayos ng mga kaalaman at selyula.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Bumuo ng pangungusap ayon sa tamang pagsunod sa pagpili ng pagkaing sukat at sapat. Isulat sa kuwaderno.

Kapag _____

Maaari/ng

Tulad ng _____

Para kay _____

Maliban sa

Kumpletuhin ang mga pangungusap. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

1. Malalaman ang mga sustansyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng;

2. Mahalagang malaman ang sustansya mula sa pagkain upang;

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Dito makikita ang mga impormasyong may kaugnayan sa pagkain na iyong kakaiinin at iinumín.
 - a. Food Web
 - b. Food Labels
 - c. Food Groups
 - d. Nutrition facts
2. Alin sa mga ito ang HINDI makikita sa food label?
 - a. Date Markings
 - b. Nutrition Facts
 - c. Ways of preparing
 - d. Nutrition Facts
3. Kasama ka sa supermarket ng iyong nanay. Bago ilagay sa basket ay masusi munang binasa ng nanay mo ang pakete. Bakit nya ito ginagawa?
 - a. Upang malaman ang lasa.
 - b. Upang malaman natin kung kailan kakainin.
 - c. Upang malaman ang tamag oras kung kailan ito kakainin.
 - d. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha dito.
4. Pagkatapos kumain ng hapunan ay may natira kayong ulam, itinago ito ng iyong kapatid sa refrigerator. Bakit niya ito ginawa?
 - a. Upang maging masarap.
 - b. Upang maging malamig.
 - c. Upang kainin sa sunod na araw.
 - d. Upang hindi masira at magapangan ng insekto.
5. Aling sakit ang makukuha sa maruming pagkain?
 - a. Cholera
 - b. Diabetes
 - c. High Blood
 - d. Asthma

6. Pag-aralan ang mga larawan. Alin ang may mahahalagang sangkap?



7. Tinutukoy nito kung anong uri ng pagkain ang nasa loob ng pakete. Tinutukoy nito ang pangalan ng produktong pagkain.

- Food Web
- Food Labels
- Food Groups
- Nutrition facts

8. Tumutulong sa pagbubuo at pagsasaayos ng mga kalamnan at selyula.

- Carbohydrates
- Protein
- Mineral
- Sodium

9. Isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin at vetsin. Nakakatulong ito sa pagbabalanse ng timbang ng likido sa loob ng katawan. Ngunit pag sobra ay maaring magdulot ng mataas na presyon.

- Sodium
- Fats
- Carbohydrates
- Protein

10. Tumutukoy sa mungkahing dami ng isang serving na dapat kainin.

- Date Markings
- Nutrition Facts
- Ways of preparing
- Serving Size

Basahin Bago Kainin at Inumin

WEEK

3

I

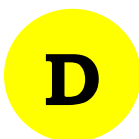
Aralin

Sa araling ito, ikaw ay inaasahang makaisa-isa ng kahalagahan ng pagsunod sa tamang paggamit at pag-iimbak ng pagkain, makakabubuo ng paliwanag tungkol sa kahalagahan ng pagbasa ng food label upang maisagawa ang tamang paggamit at pag-iimbak ng pagkain at makapagpapahalaga ang pagiging mapanuri.



Anu-anong impormasyon ang ibinigay sa larawan? Anu-
a n o n g
produkto ang nasa larawan? Anong bahagi ng produkto ang maaaring
magbigay sa atin ng impormasyon? Anong impormasyon sa label o pakete
ang nagbibigay kaalaman sa atin kung paano gamitin at itago ang
pagkain? Bakit mahalagang suriin natin ang produktong ating
bibilhin? *Matapos gamitin ang mga produkto, ano ang mainam gawin sa
mga basyo o pinaglagyan ng mga ito?* Mahalaga bang sundin ang nakasaad
na impormasyon sa pakete ng pagkain ang Directions for Use and Storage?

Ang **Directions For Use and Storage** ay karaniwang makikita sa likod ng pakete ng pagkain. Ito ay nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang kaayusan at magandang kalidad nito.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutan sa kuwaderno ang mga tanong sa ibaba.

Isinama ka ng Nanay mo sa isang Supermarket. Namili kayo dito ng mga kailangan ninyo sa bahay. Nang dumako kayo sa section ng mga tinapay at palaman, kumuha kayo ng isang balot ng tinapay at *butter* na nasa istante.

Nang buksan mo ang tinapay sa inyong bahay napansin mong may kulay abong nakadikit sa tinapay at ang *butter* naman ay lusaw na.

1. Ano kaya ang nangyari sa tinapay? Sa mantikilya?
2. Ano ang dapat tingnan bago bumili ng tinapay at mantikilya?
3. Paano natin malalaman kung ang pagkain ay may ganitong impormasyon?
4. Kung hindi pa naman lipas o expired ang mantikilya, saan dapat ito nakalagay kung nais nating itago?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pangkatin sa dalawang pangkat ang mga pagkain/produkto na naayon sa tamang lugar kung saan nararapat itago o itabi. Lagyan ito ng pangalan na Group A at Group B. Lagyan ng diskusyon ang bawat pangkat o grupo. Isulat sa kuwaderno.

isda	Fresh milk	De latang sardinas
karne	Pulbos na Gatas	De latang corned beef
Biskwit	Mantikilya	Mantika
toyo	chocolate	oatmeal

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Magtala ng mga produkto o pagkaing makikita sa inyong kusina. Suriin ang label ng mga ito . Pangkatin ang mga ito ayon sa tamang taguan. Isulat sa inyong kuwaderno ang pag-tatala.

KABINET	REFRIGERATOR

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Piliin ang titik ng tamang sagot sa bawat bilang. Isulat sa kuwaderno ang sagot.

1. Anong impormasyon sa pakete ng pagkain ang nagbibigay kung paano gamitin at iimbak ang pagkain?
 - A. Nutrition Facts
 - B. Expiry Date
 - C. Directions for Use and Storage
 - D. Best Before Date
2. Inutusan ka ng nanay mo na itago ang natirang mantikilya, saan mo ito dapat ilagay?
 - A. Cabinet
 - B. Refrigerator
 - C. Kawali
 - D. KahonPaarawan muna bago inumin
3. Nais mong mapanatiling sariwa ang karne na binili nyo sa palengke. Saan mo ito itatago.
 - A. Cabinet
 - B. Refrigerator
 - C. Lata
 - D. Kahon
4. Bakit mahalagang basahin at sundin ang isinasaad sa direksyon na makikita sa pakete ng pagkain?
 - A. Upang mapananatili ang label ng isang pagkain
 - B. Upang malaman ang wastong gamit at pagtatago ng pagkain o produkto
 - C. Upang matukoy ang angkop na luto sa pagkain
 - D. Lahat ay tama.

5. Isinama ka ng nanay mo sa grocery at nais mong inumin ang isa sa mga binili ninyong chocolate drink. Nabasa mo sa bote ang salitang “shake well”, ano ang gagawin mo?
- A. Iinumin ito kaagad.
 - B. Aalugin muna bago inumin.
 - C. Paarawan muna bago inumin.
 - D. Hindi na iinumin.

Mga Alintuntunin sa Pagpapanatili ng Malinis at Ligtas na Pagkain

Aralin

Pagkatapos ng aralin na ito, ikaw ay inaasahang makauunawa ng kahalagahan ng pagkakaalam ng mga alintuntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain, maiintindihan ang kabuluhan ng pagbabasa ng mga food labels sa pagpili ng pagkain o inumin at maipapakita ang tamang pamamaraan ng paggamit at pagtatago ng pagkain o inumin.

Suriin ang larawan. Isulat sa ibaba ang mga paraan na dapat gawin upang mapanatiling ligtas ang pagkain bago ito kainin.



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

D

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

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



Hugasang mabuti ang pagkain bago ito lutuin.



Pag-ingatan ang paghahanda ng pagkain at siguraduhing malinis ang kagamitan na paglalagyan at paglulutuan.



Iluto ang pagkain nang mabuti upang hindi agad masira o para mamatay ang mga mikrobyong kumapit dito.



Siguraduhing takpan ang mga pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring may dalang mga mikrobyo.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Punan ng angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang mga gawaing pangkaligtasan sa pagkain. Kopyahin at isulat sa sagutang papel.

1. Kailangang _____ mabuti _____ ang mga gulay at prutas na nabili sa _____ palengke upang maalis ang mga duming _____ kumapit dito.
2. Siguraduhing _____ ang mga pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na _____ maaaring may dalang mga _____.
3. _____ ang pagkain nang mabuti _____ upang hindi agad _____ o para _____ mamatay ang mga mikrobyong kumapit _____ dito.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pag aralan ang mga tanong. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

1. Sa ngayon, anong sakit ang kumakalat sa buong Pilipinas?

2. Anu-anong pag-iingat ang dapat mong gawin upang makaiwas dito?

3. Anong payo ang maaari mong maibahagi sa iyong kapwa upang hindi na kumalat pa ang sakit na lumalaganap sa kasalukuyan?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Tingnan ang mga larawan. Sumulat ng pangungusap tungkol sa ipinapakita ng bawat larawan tungkol sa pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain. Gawin ito sa kuwaderno.









Ang Mga Food Labels

Aralin

I

WEEKS

5-6

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat upang ikaw ay makaunawa ng kahalagahan ng pagbabasa ng food labels sa mga pinamiling pagkain, pagtingin sa masustansiya at mas ligtas na pagkain, makabuo ng mga pahayag o paliwanag sa kahalagahan ng pagbabasa at pagbibigay kahulugan sa food labels.

May mga panganib na idudulot ang hindi pagbabasa ng mga food labels. Maaaring makapagpalubha ito ng sakit dahil sa maling paggamit nito sa ating pang-araw-araw na gawain.

1. Pagsakit ng tiyan / pagsusuka / pagkakasakit

Kung sirang pagkain (expired), maaaring ikaw ay magsuka, sumakit ang tiyan, o makakuha ng mga mikrobyo.

2. Pagkakaroon ang allergic reaction

Maaaring magdulot ng allergies tulad ng paghahatsing, pangangati, hirap sa paghinga, pagkahilo, at iba pa ang mga pagkaing naglalaman ng allergens o mga mikrobyo.

3. Pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon

Kung hindi ka nagbabasa ng food labels, maaaring makakuha ka ng maling nutrisyon – ang anumang kulang o sobra ay masama sa katawan. Makukuha ang tamang sukat ng pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng Nutrition Facts.

4. Pagkapanis ng pagkain

Kung hindi sa refrigerator nakalagay ang pagkain, maaari itong masira agad. Samantala, maaari namang mapanatili ang pagkasariwa at pagkamasustansiya ng pagkain kung ito ay maitatabi nang wasto at tama.

5. Pagsasayang ng pera

Maaaring aksaya sa pera ang resulta kung ang pagkaing panis at sira na ay iyong nabili sa pamilihan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tingnan mabuti ang mga larawan. Sagutin ang tanong sa kuwaderno.

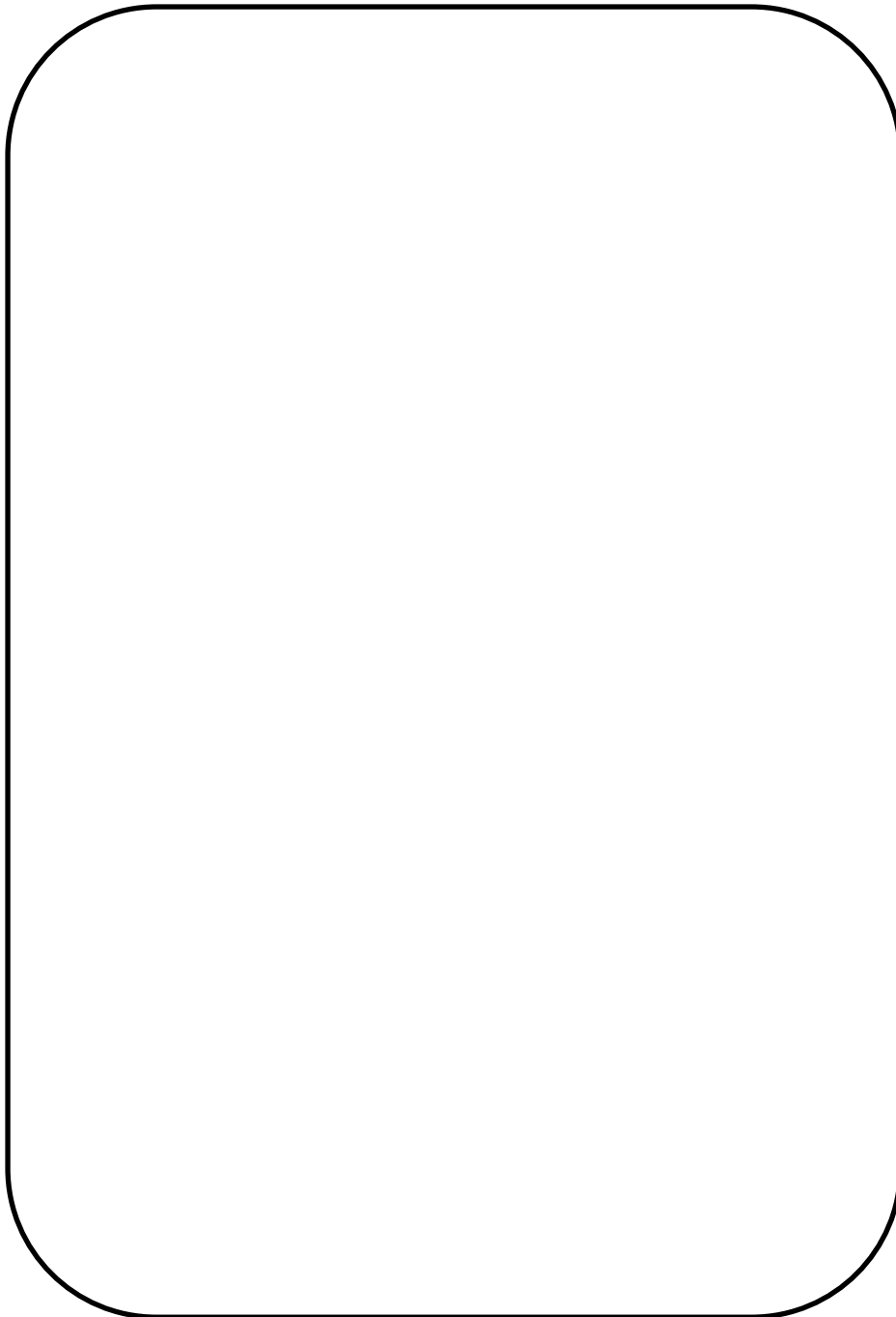


Biskwit	Tinapay

Gamit ang mga larawan sa itaas, o balot ng dalawang biskwit, magbigay ng limang mahahalagang nutrition na makikita sa label nito.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumawa ng isang slogan na maaaring manghikayat sa kamag-aral na magbasa ng food labels. Gawin itong makulay at lagyan ng disenyo. Gawin sa kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Magbigay ng tatlong halimbawa ng pagkain na mayroon sa inyong tahanan. Isulat ang mga paraan kung paano mo ito mapapanatiling ligtas na kainin. Isulat sa kuwaderno.

Mga Pagkain	Nutrition Facts	Paraan ng pagpapanatiling ligtas na kainin ang mga nasaling pagkain.

Tamang Pagsuri ng Pagkain

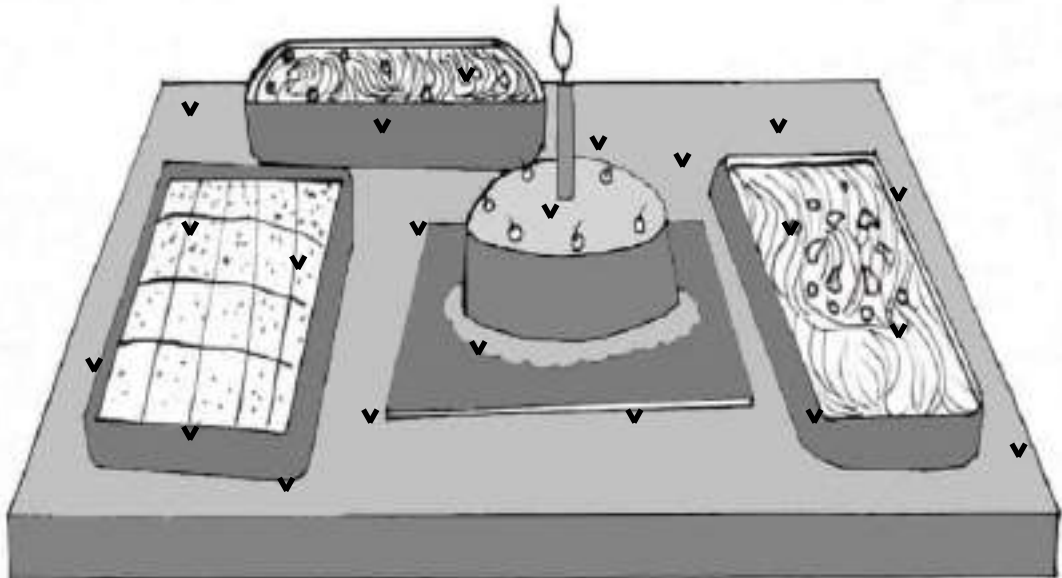
Aralin

I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat upang maunawaan mo ang aralin tungkol sa mga sakit na maaari mong makuha sa maruming pagkain at inumin o tinatawag na “Food-borne Diseases”.

Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang makatutukoy ng mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain at makapaglalarawan ng mga pangkalahatang palatandaan at sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain.

Tignan ang larawan. Ano ang makikita mo dito? Ano ang magiging reaksiyon mo dito?



Food Borne Diseases

Maaring makapagdulot ng ibat ibang karamdaman ang mga pagkain o inuming niluto sa maruming kapaligiran o hindi ligtas na pamamaraan. Narito ang ilan sa mga sakit bunga ng maruming pagkain.

Mga halimbawa ng Food-Borne Diseases			
Sakit	Dahilan	Nakahahawa ba?	Mga sintomas
Typhoid Fever	Ang sakit na ito ay dulot ng salmonella, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin	Hindi	Mataas na lagnat, Pagsakit ng ulo, Hindi magandang pakiramdam, pagkawala ng gana sa pagkain, madalas na pagtatae o hirap sa pagdumi mga pulang butlig sa dibdib at tiyan

Sakit	Dahilan	Nakakahawa ba?	Mga Sintomas
Dysentery	Bacteria sa kontaminadong pagkain o inumin	Hindi	Diarrhea na may kasamang pagdurugo
Hepatitis A	Ang sakit na ito ay may pamamaga ng atay. Naku-kuha ito mula sa isang virus, mula sa kontaminadong pagkain o tubig.	Hindi	Pagkahilo, pagsusuka, pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi, pagkakaroon ng lagnat, pagkawala ng gana sa pagkain, pagkakaroon ng madilaw na ihi, pagkakaroon ng matamlay na kulay ng dumi.

Sakit	Dahilan	Nakakahawa ba?	Mga Sintomas
Cholera	Isa itong nakakahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao pagkain o tubig	Oo	Karaniwang hindi nakikita ang sintomas nito. Maaaring magkaroon ng diarrhea na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan
Amobiasis	Protozoa na amoeba	Oo	Pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan
Food Poisoning	Pagkain ng nakalalasong bagay na hinahalo sa pagkain o inumin	Hindi	Pagsusuka, pananakit ng tiyan



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Balikan ang talahanayan sa unahan at sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang mga halimbawa ng Foodborne diseases?

2. Alin sa mga ito ang nakakahawa at hindi nakakahawa?

3. Magbigay ng mga sanhi ng pagkakaroon ng ganitong sakit?

4. Anu-anong sintomas ang nararamdaman ng taong may Typhoid fever? Dysentery? Hepatitis A?

5. Paano natin maiiwasan ang ganitong uri ng karamdaman?



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Magtala ng mga pamamaraan upang makaiwas sa food-borne diseases.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa pamamagitan ng simpleng interview, alamin kung sino sa iyong mga kasama sa bahay ang nakaranas ng mga ganitong uri ng karamdaman. Itala ang mga sintomas na kanilang naranasan.

Pangalan ng kasama sa bahay: _____

Sakit	Sintomas



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek (/) ang tamang hanay batay sa pahayag ng bawat pangungusap sa checklist. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

Pahayag	Oo	Hindi
1. Ang sakit na dysentery ay isang diarrhea na may kasamang pagdurugo.		
2. Ang typhoid fever ay isang nakakahawang sakit.		
3. Ang dahilan ng pagkakaroon ng typhoid fever ay dulot ng salmonella o isang bacteria na makukuha sa isang kontaminadong pagkain o inumin.		
4. Ang hepatitis A ay hindi nakakahawa.		
5. Ang kadalasang sanhi ng mga food borne diseases ay ang mga kontaminadong pagkain at inumin.		

6. Food poisoning ang tawag kapag nakakain ka ng mga pagkaing nahaluan ng nakalalasong bagay.		
7. Ang sakit na cholera ay hindi nakahahawa.		
8. Ang pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan ay isang sintomas ng amoebiasis.		
9. Protozoa ang dahilan ng pagkakaroon ng sakit na amoebiasis.		
10. Tama lamang na kainin ang mga pagkain sa tindahan sa kalsada dahil ito naman ay luto na.		

Sintomas ng Food Borne Diseases

Aralin

Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang makatutukoy ng mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain at makapaglalarawan ng mga pangkalahatang palatandaan at sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain.

Pag aralan ang crossword puzzle. Ano-ano ang mga salita na mabubuo dito na may kinalaman sa Food Borne Diseases?

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

D

Sa kasalukuyang panahon na ang lahat ay pinag-iingat sa lumalaganap na ibat ibang uri ng sakit kagaya ng Covid-19, mahalaga ang wastong kaalaman kung paano tayo makaiiwas dito tulad ng paghuhugas ng kamay at pagpapanatili ng malinis at dis-inpektadong kapaligiran.

Ang food borne diseases ay tumutukoy sa mga sakit na dulot ng kontaminasyon ng pagkain dahil sa mikrobyo, parasitiko, o kaya'y pagkakahalo ng kemikal o nakalalasong chemical na maaaring makasama sa kalusugan ng tao.

Ang pagtatae at pagsusuka ay ilan lamang sa mga pangunahing sintomas na maaaring maranasan kaugnay ng mga sakit na nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig. Maaari kumalat ito sa katawan at magdulot ng mas nakapipinsalang epekto sa bahagi ng ating katawan tulad ng utak, atay, at puso.

Mga Halimbawa ng Food Borne Diseases

Food-borne diseases. Mga sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin.

Cholera. Isa itong nakakakahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig. Kung hindi maagapan, maaring agad na mamatay ang taong may ganitong sakit. Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas ng sakit ito. Maaring magkaroon ng diarrhea na mauudlot ng pagkaubos ng tubig sa katawan.

Amoebiasis. Ang sakit na ito ay dulot ng amoeba, isang protozoan na makukuha sa maruming tubig. Maaari itong magdulot ng pangmatagalang pagtatae na may kasamang pananakit ng tiyan. Maari rin itong maipasa ng isang tao sa ibang tao.

Food poisoning. Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinin ng bahay o halaman.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sa pamamagitan ng interview, alamin kung sino sa iyong mga kasama sa bahay ang nakaranas ng mga ganitong uri ng karamdaman. Itala ang mga sintomas na kanilang naranasan. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Sakit	Sintomas

Sakit	Sintomas

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (/) kung tama ang pahayag. Gawin ito sa inyong kuwaderno.

Pahayag	Oo	Hindi
1. Ang cholera ay nakakahawa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig.		
2. Ang food poisoning ay nakakahawa.		
3. Magkakaroon ka ng madaliang pagtatae kung ikaw ay may amoebiasis.		
4. Ang amoebiasis ay nakakahawa.		
5. Ang kadalasang sanhi ng mga foodborne diseses ay ang mga kontaminadong pagkain at inumin.		

A

Gawaing sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap piliin ang salita na tinutukoy ng bawat pahayag. Isulat ang iyong napiling sagot sa sagutang papel.

1. Ang amoebiasis ay dulot ng amoeba na kung tawagin ay _____.

Protozoa	cholera	amoebiasis	typhoid	dysentery
----------	---------	------------	---------	-----------

2. Isa itong nakakahawang sakit na naiipasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig. Kung hindi maagapan, maaring agad na mamatay ang taong may ganitong sakit. Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas ng sakit na ito. Maaring magkaroon ng diarrhea na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan.

cholera	dysentery	amoebiasis	typhoid fever	food poisoning
---------	-----------	------------	---------------	----------------

3. Ang sakit na ito ay maaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga panganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, pan-linisng bahay, o halaman. Maari itong magdulot ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagtatae at panghihina.

cholera	dysentery	amoebiasis	typhoid fever	food poisoning
---------	-----------	------------	---------------	----------------

4. Dulot ng isang amoeba, isang protozoa na nagdadala ng pangmatagalang diarrhea at pagsakit ng tiyan.

cholera	dysentery	amoebiasis	typhoid fever	food poisoning
---------	-----------	------------	---------------	----------------

5. Ang sakit na ito ay nakakahawa at karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas na nagdudulot ng diarrhea.

cholera	dysentery	amoebiasis	typhoid fever	food poisoning
---------	-----------	------------	---------------	----------------

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

