

# Health Unang Baitang

**Regional Office Management and Development Team:** Job S. Zape Jr., Romyr L. Lazo, Lhovie A. Cauilan at Ephraim Gibas

**Schools Division Office Development Team:** Socorro R. Comia, Generiego O. Javier, Nicolas A. Asi, Lizbeth M. Ebor, Julieta M. Villano, Mhelca-win M. Aparato, Roderick C. Tobias, Melda Macatangay, Gerlie U. Asi, Gemma C. De Torres, Roy D. Escalon, Cyrus T. Festijo, Rosalie O. Ladanga, Maria Teresa R. Discaya, at Greg P. Jaque

**Health Unang 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

# Masustansiya Kontra Di-Masustansiyang Pagkain

Aralin

I

Sa pagtatapos ng araling ito, inaaasahan na makilala mo ang mga pagkaing masustansiya at hindi masustansiyang pagkain, maipaliliwanag ang kahalagahan ng masustansiyang pagkain, at matukoy ang pagkakaiba ng pagkaing dapat kainin.

**Gawaing Pagkatuto Bilang 1:** Basahing mabuti ang talata sa loob ng kahon, pagkatapos ay sagutin ang mga kasunod na tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

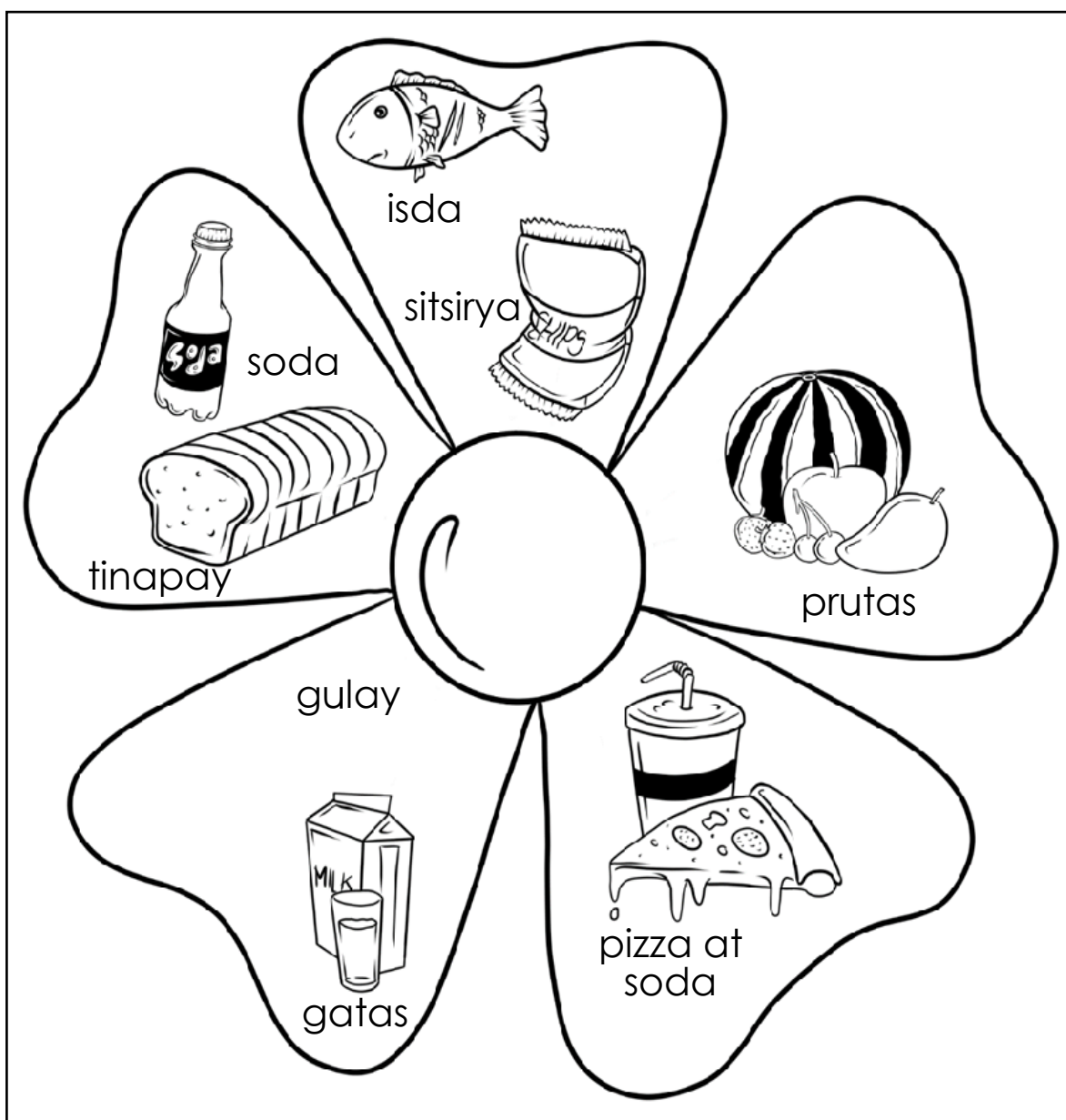
Si Ben ay batang mahilig sa mga pagkaing di-masustansiya. Sitsirya at **soda** ang agahan niya. Kaya naman anim na taong gulang pa lamang siya ay napakalaki na niya kumpara sa kaniyang mga kaibigan. Minsan, nagkayayaan silang maglaro sa plasa. Niyaya si Ben na makipaghabulan ngunit umayaw ito. Mas mainam pa raw ang kumain nang kumain kaysa maglaro. Hindi daw niya kayang tumakbo at mabagal siya. Nagtawanan ang kaniyang mga kaibigan sabay tukso sa kaniya. Biglang nalungkot si Ben sa kaniyang mga narinig.



1. Ano ang ginawa ng magkaibigan sa parke?
2. Anong dahilan, bakit ayaw makipaglaro ni Ben?
3. Kung ikaw si Ben ano ang nararapat mong gawin?
4. Tama ba ang gawi sa pagkain ni Ben? Patunayan ang iyong sagot.

# D

**Gawaing Pagkatuto Bilang 2.** Gumuhit sa iyong kuwaderno ng bulaklak na may limang talulot o **petal**. Pag-aralang mahusay ang larawan. Piliin sa mga pagkain sa loob ng talulot ng bulaklak ang masustansiya. Bawat napiling pagkain ay isulat sa gitna ng bulaklak.



Gulay at prutas ang mga pagkaing masusustansiya. Ito ang mga pangunahing pagkain na dapat isaalang-alang sa araw-araw. Wastong dami ng isda at karne ay angkop din sa ating katawan. Ang mga pagkaing gaya nito ang nagdudulot sa ating katawan ng lakas, gilas at kaaya-ayang kutis.

Sitsirya, soda, at mga de-latang pagkain ay ilan lamang sa mga pagkain hindi kailangan ng ating katawan. Itinuturing itong hindi masusustansiyang pagkain. Sakit at labis na timbang ang dulot nito sa ating katawan kaya hindi natin ito dapat ugaliing kainin.

Mahalagang masusustansiyang pagkain ang ating kainin upang maging malusog at makaiwas sa anumang sakit.

### Talahanayan Blg 1.

#### Masusustansiya at di-Masusustansiyang Pagkain

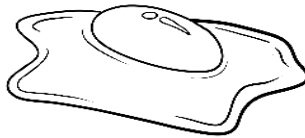
Masusustansiya	Di-Masusustansiya
Prutas	Sitsirya
Gulay	Soda
Karne	Kape
Isda	Fries
Gatas	Fish ball
Patatas	kikiam

**Gawaing Pagkatuto Bilang 3.** Iguhit ang ☺ kung ang larawan ay nagpapakita ng masustansiyang pagkain at ☹ kung ang larawan ay nagpapakita naman ng di-masustansiyang pagkain. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

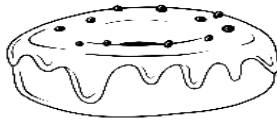
\_\_\_\_\_ 1.



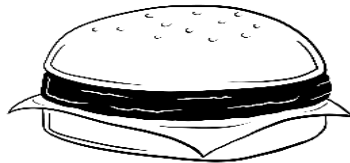
\_\_\_\_\_ 2.



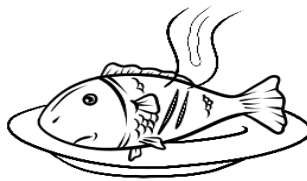
\_\_\_\_\_ 3.



\_\_\_\_\_ 4.



\_\_\_\_\_ 5.



**Gawaing Pagkatuto Bilang 4.** Basahin at unawaing mabuti ang mga tugma ukol sa mga pagkaing masusustansiya. Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat ito sa iyong kuwaderno.

1. Upang ang bata ay lumusog at bumilog,  
Kakain siya ng \_\_\_\_\_.  
A. manok      B. sisiw      C. itlog
2. Hugis bilohaba, minsa'y berde, minsa'y dilaw.  
Ang dulot nito sa aki'y nagpapaganda. Ano ito?  
A. papaya      B. kalamansi      C. durian
3. Itoy sinasabing nagpapalakas,  
Tumutulong ito upang sa sakit makaiwas.  
Kailangang uminom ng isang basong \_\_\_\_\_.  
A. soda      B. gatas      C. kape
4. Hugis bilog at mamula-mula, kainin ito at huwag  
ikikiskis, upang balat ay kuminis. Ito ay \_\_\_\_\_.  
A. kamatis      B. isda      C. saging
5. Pangkat ng pagkaing berde,  
bunga at dahon, parehong may saysay  
sapagkat ito'y sinasabing pampahaba ng buhay.  
A. karne      B. gulay      C. gatas



1. Ang mga masusustansiyang pagkain ay kailangan ng ating katawan. Ito ang nagbibigay lakas upang kumilos, gumalaw at magkapag-isip.
2. Di-masustansiyang pagkain ang mga pagkain sobrang alat at sobrang tamis. Ang mga pagkaing ito ay nagdudulot ng sakit sa ating katawan.
3. Ang gulay, prutas, gatas ay ilan lamang sa masusustansiyang pagkain na dapat kainin.
4. Sitsirya, kendi at mga soda ang mga halimbawa ng pagkaing hindi masustansiya, kayat iwasan natin ang palagiang pagkain nito.
5. Ugaliing kumain ng masusustansiyang pagkain upang maging malusog ang katawan at isipan. Iwasan ang mga pagkaing nagdudulot ng panghihina at sakit.

# Resulta ng Pagkain ng Hindi Masustansiya

Aralin

WEEKS

3-4

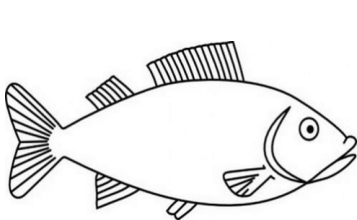
I

Ang kalusugan ay kayamanan kung kaya dapat ingatan ang ating katawan. Kailangan ng ating katawan ang pagkain. May mga pagkaing masustansiya at mayroon din namang hindi.

Alam mo ba ang mangyayari sa iyo kung patuloy kang kumain ng hindi masustansiyang pagkain?

Sa araling ito matututuhan mo ang mga resulta kung patuloy kang kumain ng hindi masustansiyang pagkain.

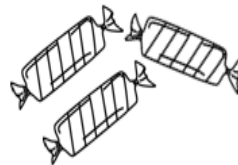
**Gawaing Pagkatuto Bilang 1:** Pag-aralan mong mabuti ang mga larawan at sagutin ang mga tanong sa ibaba.



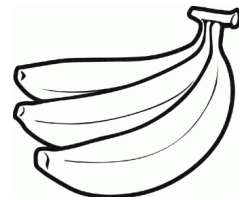
isda



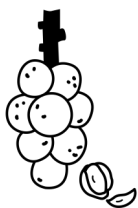
sitsirya



mga kendi



saging



lansones



soda



mais



mga gulay

Sa iyong palagay, alin sa mga pagkaing ito ang masustansiya? Alin naman ang hindi masustansiya?

Ano kaya ang mangyayari sa iyo kung palagi kang kumain ng kendi? Sitsirya? Sobrang maaalat na pagkain? Softdrinks?



**Gawaing Pagkatuto Bilang 6.** Piliin ang letra ng wastong sagot. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

1. Alin sa mga sumusunod ang masustansiyang pagkain? A. kendi B. asukal C. soda D. mansanas
2. Alin sa mga sumusunod ang hindi masustansiyang pagkain?  
A. saging B. lollipop C. repolyo D. kalabasa
3. Ano ang maaring mangyari kay Asha kung araw-araw siyang kumakain ng kendi?  
A. Siya ay magiging malusog.  
B. Sisigla ang kaniyang katawan.  
C. Maaring sumakit ang kaniyang ngipin.  
D. Magiging matibay ang mga ngipin niya.
4. Bakit dapat kumain ng masustansiyang pagkain ang mga batang tulad mo?  
A. upang maging malusog  
B. dahil ito ang uso ngayon  
C. kasi mas mura ang mga ito  
D. upang mapuri ni nanay at ng guro

## E

---

Ano kaya ang mangyayari kung patuloy kang kakain ng mga hindi masustansiyang pagkain?

Ang pagkain ng sitsirya o junk foods ay lubhang nakakasama sa ating kalusugan.

Una, maaari itong maging sanhi ng mga problema sa memorya. Ang mga taong madalas kumain ng junk foods ay humihina ang pagmememorya at nahihirapang umintindi sa pag aaral. Nakakabagal din ito ng pagiisip at sinisira nito ang **mood** ng isang tao.

Pangalawa, nadadagdagan ang panganib ng demensiya. Ang demensiya ay isang sakit na nakakawala ng memorya at nakakabagal ng pag iisip.

Pangatlo, maaari ring maging epekto ng pagkain ng junk foods ay ang pagkawala ng gana sa pagkain.

Maaari itong maging sanhi ng mga pagbabago sa katawan na pwedeng humantong sa pagkalumbay.

Lagi mong pakakatandaan na may masamang dulot ang pagkain ng junk foods sa katawan. Ugaliing kumain ng gulay at prutas dahil ito'y may taglay na sustansiyang puwedeng tumulong sa pag iwas ng sakit at pagpapahaba ng buhay.

Bakit dapat iwasang kumain ng hindi masustansiyang pagkain gaya ng **junk foods**? Iguhit ang maaring maging epekto sa iyo kung patuloy kang kumain ng hindi masustansiyang pagkain.

**Gawaing Pagkatuto Bilang 8.** Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **TAMA** kung wasto ang isinasaad ng bawat pahayag at **MALI** naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno

- \_\_\_\_\_ 1. Ang hindi masustansiyang pagkain ay mabuti sa ating kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 2. Kailangan ng ating katawan ang masustansiyang pagkain.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang mga pagkaing gaya ng kendi, sitsirya, softdrinks at tsokolate ay nakapagpapalusog at nakapagpapalakas ng katawan.

**Gawaing Pagkatuto Bilang 7:** Lagyan ng tsek (/) ang wastong kolum ayon sa iyong sagot sa bawat tanong ng MADALAS, MINSAN, HINDI. Pasagutan ito sa isang kasapi ng pamiya. Isulat ang kaniyang tugon sa iyong kuwaderno.

Tanong	Madalas	Minsan	Hindi
Kumakain ka ba ng kendi?			
Kumakain ka ba ng tsokolate?			
Kumakain ka ba ng chichirya?			
Umiinom ka ba ng soda?			



**Gawaing Pagkatuto Bilang 7:** Gumawa ng isang panayam sa bawat kasapi ng pamilya tungkol sa kanilang opinyon sa usaping: “Bakit dapat iwasan ang pagkain ng hindi masustansiyang pagkain?” Isulat ang kanilang mga tugon sa isang malinis na papel.

# Wastong Gawi sa Pagkain Upang Maging Malusog

Aralin

WEEKS

5-6

I

Sa pagtatapos ng araling ito inaasahan na maipamalas ang pagkaunawa sa tamang oras ng pagkain, matukoy ang mga masustansiyang pagkain at maibahagi sa kapwa at pamilya ang wastong gawi sa pagkain at mga natutuhang kaalaman ng wasto, masaya at may pagpapahalaga.

**Gawaing Pagkatuto Bilang 1:** Basahing mabuti ang sitwasyon sa loob ng kahon pagkatapos ay sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Isang araw ay nagtungo ang mag pinsan na si Thalia at Stella sa kaarawan ng kanilang kapitbahay. Masaya sila habang nagmamasid sa paligid. Maganda ang ayos at napakaraming pagkain. Kumuha ng pagkain at maiinom ang mag pinsan. **Cake** at **soda** ang kinuha ni Stella habang si Thalia ay pinili naman ang kanin at pritong manok at **juice** na may halong hiniwang prutas. Tuwang-tuwa ang dalawa dahil nakasali pa sila sa mga palaro.

PIVOT 4A CALABARZON

1. Sinu-sino ang mag-pinsan sa kuwento?
2. Saan nagtungo ang magpinsan?
3. Ano ang ininom at kinain ni Stella?
4. Ano naman ang ininom at kinain ni Thalia?
5. Sino sa dalawang bata ang uminom at kumain ng ma-sustansiyang pagkain?



Sa bawat kagat, tamang pagkain ang dapat. Kumain ng agahan, tanghalian at hapunan sa tamang oras. Uminom ng walo (8) hanggang sampung (10) baso ng tubig araw-araw.

Ang mga sumusunod ang wastong gawi sa hapag kainan:

- maghugas ng kamay bago kumain
- umupo nang maayos at magdasal bago kumain
- mag-usap tungkol sa magagandang bagay habang kumakain
- magsabi ng pakiusap o pakiabot kapag nagpapaabot ng pagkain
- iwasang magsalita kung may laman ang bibig at
- kumain nang dahan-dahan upang malasahan ang pagkain

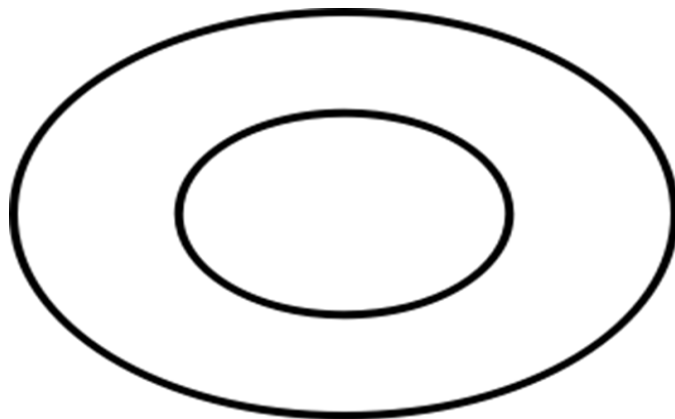
**Gawaing Pagkatuto Bilang 2:** Pakinggan ang mga sitwasyong babasahin ng iyong magulang o kasama sa bahay. Sa sagutang papel isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang gawi sa pagkain upang maging malusog at **Mali** kung hindi.

1. Naghugas ng kamay si Monica bago siya kumain.
2. Dali-daling isinubo ni Tomas ang nakahaing pagkain kahit marumi ang kanyang mga kamay.
3. Magalang na nakikisuyo si Daniel sa kanyang nanay upang ipaabot ang pinggan na may lamang ulam.
4. Puno ng pagkain ang bibig ni Nicole pero tuloy pa rin ang imik niya kaya nalalaglag ang pagkain sa mesa.
5. Ang mag-anak na Panaligan ay nagdarasal bago at pagkatapos kumain upang magpasalamat sa mga biyayang kanilang natatanggap sa araw-araw.

**E**

---

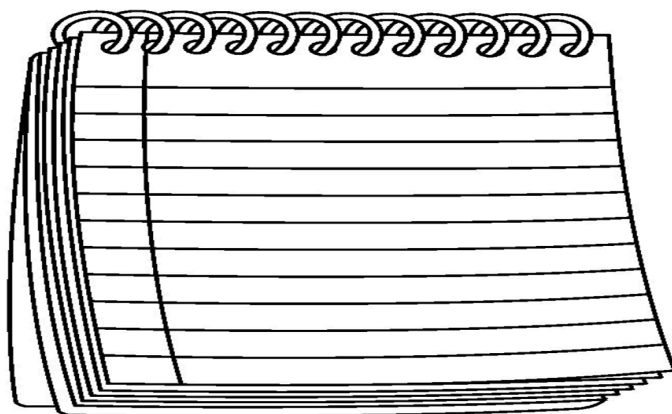
**Gawaing Pagkatuto Bilang 3:** Iguhit sa plato ang mga masustansiyang pagkain na gusto mong kainin para sa hapunan. Gawin ito sa kuwaderno.



**Gawaing Pagkatuto Bilang 4:** Isulat sa kuwaderno ang “Aking Pangako” pagka-tapos ay papirmahan ito sa magulang.

### Aking Pangako

Wastong gawi sa hapag-kainan, sa loob ng isang araw dapat isakatuparan. Gagawin ko ito araw-araw, nang ako ay magkaroon ng wastong gawi sa hapag-kainan.



Lagda ng Magulang

---

**A**

**Gawaing Pagkatuto Bilang 5:** Basahin ang bawat pangungusap at sagutin ang mga ito ng **Tama** kung wasto ang gawi sa pagkain at **Mali** kung hindi wasto.

- \_\_\_\_\_ 1. Nagsasabi ng makikiabot kung may gustong ipaabot.
- \_\_\_\_\_ 2. Nagsasalita kahit puno ang bibig.
- \_\_\_\_\_ 3. Humihigop ng sabaw ng malakas.
- \_\_\_\_\_ 4. Nagdarasal bago kumain.
- \_\_\_\_\_ 5. Kumakain lamang ng may wastong uri at dami ng pagkain.

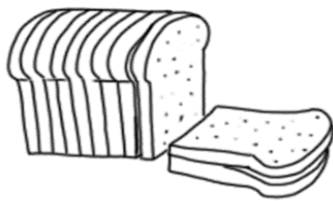
# Pangunahing Pangkat ng mga Pagkain

Aralin

I

Sa pagtatapos ng araling ito, inaasahang matukoy ang mga pagkaing nagpapalakas, nagpapalaki at nagpapalusog, makilala ang mga kabutihang dulot o **health benefits** ng mga pangkat ng mga pangunahing pagkain, masabi ang mga **food nutrients** na naibibigay ng bawat pangunahing pangkat ng pagkain at matukoy ang mga pagkain ayon sa tamang pangkat nito (**go, grow at glow**).

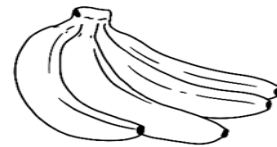
Pag-aralang mabuti ang mga larawan sa kahon. Ang mga larawan ay halimbawa ng mga pagkaing may kabutihang dulot o health benefits sa ating katawan.



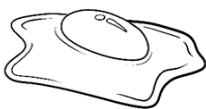
tinapay



pakwan



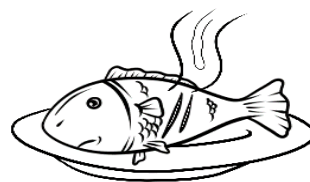
saging



itlog



avocado



isda



mga gulay



gatas



**Gawaing Pagkatuto Bilang 10.** Piliin sa hanay B ang mga pagkaing dapat ilagay sa basket sa hanay A. Isulat ang letra ng tamang sagot sa kuwaderno.

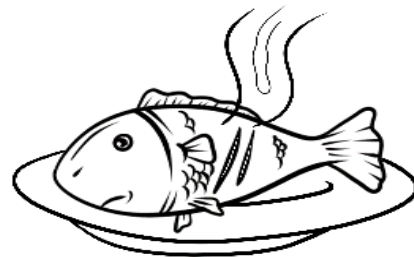
Hanay A

Hanay B

1.



Go



A

2.



Grow

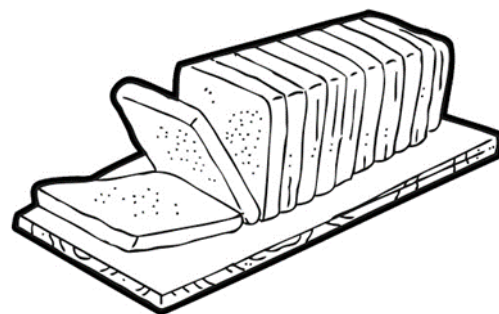


B

3.



Glow



C

# D

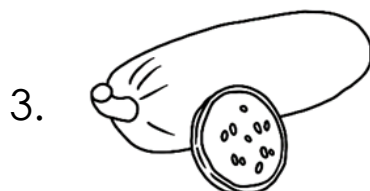
**Gawaing Pagkatuto Bilang 11.** Isulat ang G kung go food, GR kung grow at GL kung glow food. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

# E

Ang tatlong pangunahing pangkat ng pagkain ay ang go, grow at glow foods. Ang “go foods” o mga pagkaing nagpapalakas ay mayaman sa “carbohydrates”. Kanin, tinapay, sopas, pansit ay mga halimbawa ng go foods.

Ang “grow foods” ay mga pagkaing tumutulong sa paglaki ng katawan. Ang mga pagkain sa pangkat na ito ay mayaman sa protina katulad ng karne, isda, gatas keso at itlog.

Ang “ glow foods” ay mga pagkaing panlaban sa sakit at impeksyon. Ang mga halimbawa nito ay ang lahat ng uri ng gulay tulad ng kalabasa, ampalaya, malunggay at iba pa. Ang mga prutas din ay kabilang sa pangkat na ito tulad ng mangga, saging, pakwan, mansanas at iba pa. Mayaman ang mga pagkaing ito sa bitamina at mineral.

Maging bahagi sa ating mga kinakain sa araw – araw ang pagkakaroon ng go, grow at glow foods sa ating pagkain sa agahan, tanghalian at hapunan.

**Gawaing Pagkatuto Bilang 12.** Tukuyin kung ang mga sumusunod na pahayag ay tama o mali. Isulat ang **T** kung tama at **M** kung mali. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.



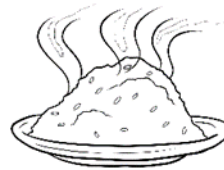



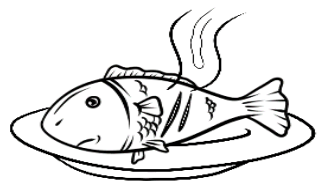

- \_\_\_\_\_ 1. Ang tinapay at pasta ay mga pagkaing nagbibigay lakas sa ating katawan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga grow foods ay nagpapatibay ng ating ngipin.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang beef at chicken ay halimbawa ng grow foods.
- \_\_\_\_\_ 4. Kumain lamang ng glow foods araw – araw.
- \_\_\_\_\_ 5. Nakakapaglaro, nakakatakbo at nakakalukso ako dahil sa mga go foods na kinakain ko.



**Gawaing Pagkatuto Bilang 13.** Basahin ang sitwasyon at sagutin ang tanong pagkatapos.

Araw ng Linggo, lumabas kayong mag-anak para kumain sa isang **restaurant**. Ikaw ang sinabihan ng iyong nanay para pumili ng pagkain sa **menu** o listahan ng pagkain na binigay ng **waiter**. Alin sa nasa menu ang pipiliin mo? Sa mga napili mo sa menu, ilagay sa talahanayan kung ito ay Go, Grow o Glow na pagkain.

**Menu**

 papaya	 gulay	 kanin	 itlog
 gatas	 soda	 isda	 burger, fries at soda

Go Food	Glow Food	Grow Food



Estacio, Elena T., Casiana G. Festijo, Alyssa Assandra M. Lubis and Erlinda P. Makalintal. 2013. *Let's Learn MAPEH 1*. Lipa City, Batangas: United Eferza Academic Publications Co.

Ecalde, Felix G. Rocella B. Munsayac, Natividad A. Reynaldo and Fe B. Tinio. 2015. *Explore and Shine Through MAPEH 1 (Music, Art, Physical Education, and Health)*. Sta. Maria, Bulacan: PrimeBooks Publishing Corp.

*Health: Unang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral.*

*K to 12 Health Curriculum Guide*. 2016, 9.

*Kagamitan ng Mag-aaral -Arts 1 (Quarters 1,2,3, &4)*. Department of Education-Bureau of Elementary Education, Curriculum Development Division.

*K to 12 Grade 1 Learning Material in Physical Education.*

*Musika: Sining at Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan Baitang 1*, 121-122.

Ortega, Pearl K., 1995. *Creating Art 1*. Quezon Avenue, Quezon City: Phoenix Publishing House, Inc.

*Physical Education Unang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral.*

Tajucan, Catalina F. 1995. *Creating Art 2*. Phoenix Publishing House, Inc., Quezon Ave., Quezon City (Tajucan 1995, 9-10)

Valenzuela, Rosel R. 1995. *Discovering Art 1*. Phoenix Publishing House, Inc., Quezon Ave., Quezon City (Valenzuela 1995, 21-22).

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

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

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

