

SESSION GUIDES

Alternative Learning System- Accreditation and Equivalency (ALS-A&E)

Elementary: Critical Thinking

Ano Ang Kalagayan Ng Iyong Nutrisyon



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Save the Children®



ASCEND-Mindanao
Assistance for the Comprehensive Educational Development of Mindanao



March 2006

Jointly developed by the DepED BALS and the Save the Children Federation under the ASCEND-Mindanao, a program made possible with the generous support of the American People through the USAID.

Ano Ang Kalagayan Ng Iyong Nutrisyon Session Guide Blg. 1

I. MGA LAYUNIN

1. Naipaliliwanag ang kuhulugan ng wastong nutrisyon at malnutrisyon
2. Natitiyak ang antas ng nutrisyon – kung sapat o kulang ang sustansya ng kinakain
3. Naibibigay ang mga paraan sa paglutas ng suliranin

II. PAKSA

- A. Aralin 1 : Tamang Nutrisyon o Malnutrisyon?, p. 1-17
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Paglutas ng Suliranin
- B. Kagamitan : Manila paper, marking pen , mga pagkaing pang-snacks, visuals, metacards

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

Pagganyak

Magdala sa klase ng 2 uri ng merienda (koke at chipee; juice at suman). Hingan ng palagay ang mga mag-aaral ukol sa nutrisyon na makukuha rito.

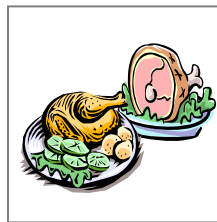
B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

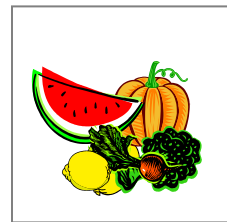
Ilabas ang larawan ng 3 pangkat ng pagkain at ipaskil sa pisara.



Go Foods



Grow Foods



Glow Foods

2. Pagtatalakayan

Itanong:

Ano ang ibig sabihin ng wastong nutrisyon? Malnutrisyon?
Undernutrisyon?

Wastong Nutrisyon – ay ang pagkain ng sapat mula sa wastong klase ng pagkain.

Malnutrisyon – ay kondisyon ng katawan na hindi nakakatanggap ng tamang dami ng sustansya mula sa pagkain.

Undernutrisyon – kondisyon ng katawan na walang natatanggap na sustansya na galing sa pagkain.

Itanong sa mga mag-aaral:

Anu-ano ang mga palatandaan ng tao na may wastong nutrisyon?

- normal ang timbang
- matigas at malusog ang kalamnan
- makintab ang buhok
- makinis ang balat
- maganang kumain
- may enerhiya o lakas gumawa ng trabaho

3. Paglalahat

Gawin ang Learning Station.

Ipangkat ang klase sa 3 at sabihin:

May 3 manila paper na nakapaskil sa iba-ibang parte ng silid. Isa-isa ninyong pupuntahan ito upang makapagbigay ng pahayag. Isulat ninyo sa papel ang inyong napagkasunduang pahayag bilang grupo at ipalahad sa inyong lider ang inyong ginawa.

Ang mga nakasulat sa 3 manila paper ay:

1. “Ang taong mataba ay malusog.”
2. “Ang obesity, ay isang uri ng malnutrisyon.”
3. “Ang kahirapan ay isang sanhi ng malnutrisyon.”

4. Pagpapahalaga

Gawin ang “one-minute paper.”

Sabihin upang ipasagot.

Bakit mahalagang malaman ng tao ang wastong nutrisyon?

5. Paglalapat

Bigyan ng tag-iisang manila paper ang bawat pangkat at sabihin:

Sabihin:

Punuan ng impormasyong kinakailangan ang mga talahanayan at ipaskil sa pisara pagkatapos. Ipasulat ang inyong ginawa sa inyong lider.

I Know That (Alam ko na)	I Realize That (Nabatid ko na)	I Feel That (Naramdaman ko na)	Now, I promise to (Ngayon, Ako ay nangangako na)

IV. PAGTATAYA

Ipaguhit o ipasulat ang mga pagkaing sagana sa nakatakdang pangkat sa talahanayan sa ibaba.

Fat	Protein	Carbohydrates

Itanong:

- Alin sa mga pangkat ng pagkaing ito ang nagiging bahagi ng inyong pagkain sa araw-araw?
- Ipabigay ang nararapat ipangalan pagkatapos mapag-aralan ang binuong talahanayan.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Sabihin:

Bumuo ng talaan ng mga sakit na dala ng maling nutrisyon at kung ano ang wastong lunas sa mga ito.

Ano ang Kalagayan ng Iyong Nutrisyon Session Guide Bilang 2

I. MGA LAYUNIN

1. Natutukoy ang mga kondisyon ng malnutrisyon
2. Naibibigay ang halimbawa ng ilang sakit na dulot ng malnutrisyon
3. Nalulutas ang mga suliraning kaugnay ng nutrisyon

II. PAKSA

- A. Aralin 2 : Mga Sakit Dulot ng Malnutrisyon, p. 18
Pangunahing Kasanayan sa pakikipamuhay:
Wastong pagdedesisyon at mapanuring pag-iisip
- B. Kagamitan : Manila paper, marking pen

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-aral

Tanungin ang klase ng kanilang nalalaman sa wastong nutrisyon at malnutrisyon.

2. Pagganyak

Ipakita ang larawan ng mga batang nagugutom sa Africa at sa Pilipinas. Ipalarawan sa kanila ang sitwasyon.

B. Paglinang na Gawain

1. Paglalahad

Ipadinig sa klase ang kwento ni Boy Bawal.

“Boy Bawal”

Si Boy Bawal ay isa sa maraming bata sa Ghana noong 1932. Siya ay galing sa mahirap na pamilya. Nang isang taong gulang pa lamang siya ay itinigil na ng kanyang ina ang pagpapasuso sa kanya. Sa halip ay binibigyan na lamang siya ng tubig na may asukal. Kalaunan, sinanay siya sa pagkaing puro kasaba.

Hindi lumaki si Boy Bawal. Wala siyang sigla, at payat na payat. Tiyan lamang ang malaki sa kanya. Wala siyang protina at taba na kailangan ng kanyang manipis na katawan.

Tulad ng maraming bata doon, “kwashiorkor” ang tawag sa kanyang kondisyon.

2. Pagtatalakayan

Sabihin o itanong:

1. Ilarawan si Boy Bawal.
2. Ano ang nangyari sa kanya? Bakit?

Ipaskil sa pisara ang limang larawan ng taong may:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. bosyo | 4. scurvy |
| 2. rickets | 5. nightblindness |
| 3. anemia | |

Itanong:

1. Bakit ganoon ang kanilang mga hitsura?
2. Ano ang kanilang mga nararamdaman?

Ipaskil sa pisara ang talahanayan sa ibaba at sabihin:

“Punuan natin ang mga blangko batay sa mga napag-usapan natin kanina”.

	Sakit	Sustansyang kailangan	Pagkaing mayaman sa sustansyang kailangan
Hal.	Bosyo	Iodine	isda, tahong, pusit, hipon
	Rickets		
	Anemia		
	Scurvy		
	Nightblindness		
	kwashiorkor		

3. Paglalahat

Itanong:

- 1) Ano ang epekto ng malnutrisyon o maling nutrisyon sa kalusugan?
 - Madaling kapitan ng sakit
- 2) Kung malunasan ang sakit, ano ang karaniwang nangyayari?

4. Pagpapahalaga

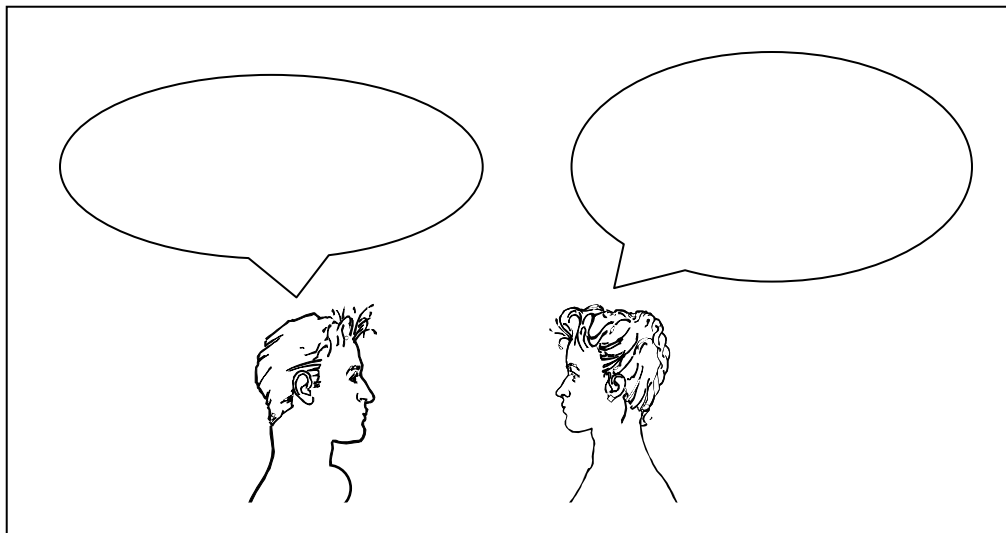
Balikan ang larawan na ipinakita sa Pagganyak at itanong sa klase:

1. Kung ang sitwasyong ito ay nangyari sa iyong baryo, paano ka tutulong para mapabuti ang kanilang sitwasyon?

5. Paglalapat

Pangkatin sa 6 ang klase at bigyan sila ng manila paper na may larawan ng 2 taong nag-uusap. Ipinapakita dito na may sakit ang isa. Magbigay ng 6 na manila paper para sa 6 na sakit na ilalarawan.

Halimbawa: larawan ng taong may bosyo



Papunan sa grupo ang mga 'dialog box' ng kung ano ang gusto nilang ipahayag.

Ipalahad sa lider ng grupo ang kanilang ginawa.

IV. PAGTATAYA

A. Ipagawa: Hanapin ang mga salita sa word puzzle na sumusunod:

3. rickets
4. boso/goiter
5. scurvy

6. nightblindness
7. kwashiorkor
8. anemia

Tingnan ang halimbawa ng binilugang salita sa loob ng word puzzle.

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

- B. Itala ang mga dapat gawin para malutas ang mga suliraning kaugnay ng maling nutrisyon.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Bumuo ng isang proposal para sa proyektong: “Labanan ang Malnutrisyon.” Idulog o isumite ito sa pamunuan ng barangay.

Halimbawa:

Pamagat ng Proyekto	: Labanan ang Malnutrisyon
Kalagayan ng barangay	: Marami ang maysakit na dala ng malnutrisyon
Layunin ng proyekto	: Naisasagawa ang mga paraan upang labanan ang malnutrisyon sa pamayanan
Mga taong isasali	: Kababaihan, mga tinedyer
Petsa ng Pagsasagawa	: Setyembre - Disyembre
Badyet na kailangan	: P100,000.00
Mga Gagawin	: Pagbisita sa bahay-bahay, miting sa barangay, surbey, pakiipag-ugnayan sa DOH, DepEd, NGOs, CBOs at LGUs.