

# **SESSION GUIDES**

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

**Elementary: Critical Thinking**

**Wastong Nutrisyon: Pangunahing  
Pangangailangan**



**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.

**Wastong Nutrisyon: Isang Pangunahing Pangangailangan**  
Session Guide Blg. 1

**I. MGA LAYUNIN**

1. Natutukoy ang wastong nutrisyon
2. Naipaliliwanag ang kahulugan ng malnutrisyon
3. Nakapagpapahayag ng pansariling kamalayan

**II. PAKSA**

- A. Aralin 1 : Pagkain: Isang Pangunahing Pangangailangan, p. 4 - 11  
Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay: mapanuring pag-iisip at paglutas ng suliranin, pag-unlad ng pansariling kamalayan
- B. Kagamitan : Mga larawan ng iba't ibang pagkaing masustansiya, tsart ng wastong pagkain

**III. PAMARAAN**

**A. Panimulang Gawain**

Pagganyak

Pag-usapan ang mga paboritong pagkain ng mga mag-aaral. Ilista sa tsart at pag-usapan.

Almusal	Tanghalian	Hapunan

## **B. Panlinang na Gawain**

### **1. Paglalahad**

Hatiin sa dalawang grupo ang mga mag-aaral. Ang bawat grupo ay mag-rorole play ng mga sumusunod.:

Halimbawa:

- a. Sa hapag kainan ng isang masayang mag-anak ay palaging nakahain ang panay masasarap na putahe. Matataba ang mga miyembro ng pamilyang ito. Ngunit nang suriin ang kanilang kalusugan ay di ito nakaabot sa tamang pamantayan ng kalusugan.
- b. Sa hapag kainan ng isang mahirap na mag-anak ay kakaunti ang pagkain sa mesa at di masasarap ang mga ito. Halos ang bawat miyembro ng kanilang pamilya ay payat at sakitin.

### **2. Pagtatalakayan**

Sa pamamagitan ng mga reaksiyon mula sa mga mag-aaral ukol sa masustansiya at di-masustansiyang pagkain, gamit ang brainstorming, ang bawat grupo ay mag-uusap tungkol ang mga pagkain na inihahain sa kanilang mga hapag-kainan. Pagtatalakayan kung ito ay masustansiya o di-masustansiya.

Halimbawa:

itlog, kamatis, isda, kamote sa halip na kanin at iba pa.

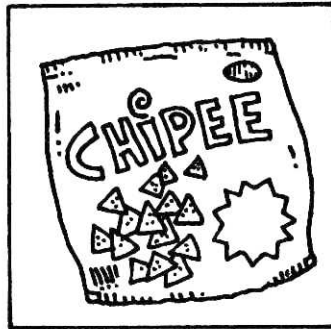
Ipaguhit sa papel ang mga ito at ipapaliwanag sa harap ng klase.

### **3. Paglalahat**

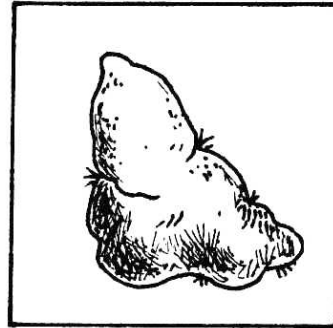
Gamit ang iba't ibang larawan ng pagkain, ididikit ang mga ito sa kaukulang puwesto. Kung ito ay pagkaing may nutrisyon o di-wastong nutrisyon. Bawat pagkaing ididikit ay may kaukulang paliwanag o opinyon.

Halimbawa:

**Pagkaing walang nutrisyon**



**Pagkaing may nutrisyon**



posibleng paliwanag

Ang chipee ay isang junkfood. May mga artipisyal na sangkap ito.

Nakakabusog ang kamote sagana ito sa carbohydrates.

**4. Pagpapahalaga**

Paano ninyo maipakikita sa inyong mga magulang na pinahahalagahan ninyo ang pagkaing ibinibigay nila sa inyo araw-araw?

**5. Paglalapat**

Gamit ang "Role Playing", ang dalawang grupo ay magsasadula ng sitwasyon sa isang carinderia. Pipili ng tamang pagkain sa listahan ang mga mag-aaral. Malalaman kung sino sa dalawang grupo ang may napiling tamang pagkain. Isusulat sa papel ang mga napiling pagkain.

**IV. PAGTATAYA**

Piliin sa kahon at ihanay sa Hanay A ang mga pagkaing may wastong nutrisyon at sa Hanay B ang walang nutrisyon.

Saging	nilagang kamote	pritong isda
Chizcurls	softdrinks	kendi
Nilagang mani	sabaw ng buko	mais

Halimbawa:

Hanay A	Hanay B
saging nilagang mani pritong isda mais sabaw ng buko	chizcurls softdrinks kendi

## V. KARAGDAGANG GAWAIN

Gumawa ng talaan ng pagkaing sagana sa nutrisyon para sa isang linggong pagkain ng mag-anak.

**Wastong Nutrisyon: Isang Pangunahing Pangangailangan**  
Session Guide Blg. 2

**I. MGA LAYUNIN**

1. Natutukoy ang tatlong pangunahing pangkat ng pagkain
2. Nakapagpapalano ng payak ngunit balanseng pagkain
3. Nagagamit ang mga kasanayan sa pagbubuo ng desisyon

**II. PAKSA**

A. Aralin 2 – Ang Tatlong Pangunahing Pangkat ng Pagkain, p.13-27  
Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay: pagpapasiya o pagbuo ng desisyon

B. Kagamitan: tsart ng tatlong pangkat ng pagkain

**III. PAMARAAN**

**A. Panimulang Gawain**

**1. Balik-Aral**

Pag-usapan ang nakaraang kasunduan tungkol sa talaan ng masustansiyang pagkain sa loob ng isang linggo.

**2. Pagganyak**

Tanungin ang mga mag-aaral kung nagkaroon na sila ng karanasan sa mga sumusunod:

Pagtatanim o pag-aani ng mani  
Pag-aani ng kamote  
Pag-aalaga ng baboy  
Pagkuha ng itlog sa pugad ng manok  
Pamimingwit ng isda  
Pagtanim ng sari-saring gulay  
Pamimitas ng mga prutas sa puno

Pag-usapan ang mga karanasan nila ukol dito.

## B. Panlinang na Gawain

### 1. Paglalahad

Ipakita ang mga tsart ng pagkaing nagbibigay ng carbohydrates, protina, bitamina at mineral. Hingin ang opinyon ng mag-aaral sa bawat tsart.

### 2. Pagtatalakayan

Gamit ang mga tsart, tanungin ang mga mag-aaral sa mga sumusunod:

- Anu-ano ang inyong paboritong pagkain sa tsart?
- Bakit paborito ninyo ito?
- Ano sa palagay ninyo ang naibibigay sa inyo ng mga ito?

Pangkatin ang mga mag-aaral sa dalawa.

Sabihin:

Gamit ang mga tsart, piliin ang pagkaing karaniwang kinakain ng sariling pamilya. Punuin ang tsart sa ibaba.

Halimbawa:

Almusal	Tanghalian	Hapunan
itlog, kanin, gatas	baboy, gulay, kanin, prutas	isda, baboy, kanin, mais

Pag-usapan ang nagawang tsart ng bawat grupo. Hingin ang opinyon ng bawat mag-aaral.

### 3. Paglalahat

- A. Sabihin sa mga mag-aaral na ang tatlong pangkat ng pagkain na nasa tsart ay maaaring ibuod sa tatlong makatawag-pansing mga salita – Go, Grow and Glow. Hayaang tukuyin ng mga mag-aaral kung aling pagkain ang kabilang sa: Go, Grow and Glow.

Maaaring gamiting gabay ang mga sumusunod:

Go - mga pagkaing nagbibigay lakas  
Grow – mga pagkaing nagpapalaki ng kalamnan  
Glow – mga pagkaing kumukontrol sa mga proseso ng katawan

#### 4. Pagpapahalaga

Ipa-roleplay ang sumusunod:

Ikaw lamang ang tanging inaasahan ng iyong pamilya, ngunit lagi mong pinababayaan ang iyong katawan sa pamamagitan ng di pagkain sa tamang oras at pagkain ng di masustansiyang pagkain. Dahil diyan, ikaw ay nagiging sakitin.

Hayaang makabuo ang mga mag-aaral ng ideya kung paano pahahalagahan ang sarili. Pag-usapan ang mga ito.

**Mga posibleng nabuong ideya.**

1. Dapat kumain nang tama sa oras.
2. Kumain ng masustansiyang pagkain.
3. Mahalin ang sarili.

#### 5. Paglalapat

Gamit ang tatlong grupo ng mag-aaral, ipalaro ang “Clap and Go”. Sa bawat palakpak ng facilitator magbibigay ng isang klaseng pagkain mula sa pangkat ng pagkain na itinalaga para sa pangkat. Halimbawa: Group 1 – Go Foods, Group 2 – Grow Foods, Group 3 – Glow Foods.

### IV. PAGTATAYA

Lagyan ng tsek sa patlang kung ang pagkain ay Go Foods, X kapag Grow Foods at O kapag ito'y Glow Foods.

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| _____ 1. mais     | _____ 6. patatas    |
| _____ 2. mansanas | _____ 7. kalamansi  |
| _____ 3. karne    | _____ 8. tinapay    |
| _____ 4. itlog    | _____ 9. keso       |
| _____ 5. isda     | _____ 10. malunggay |

### V. KARAGDAGANG GAWAIN

Isulat sa papel ang pagkaing may wastong nutrisyon, gamit ang mga gabay na makikita sa pahina 32-33 sa inyong modyul.



## **Wastong Nutrisyon: Isang Pangunahing Pangangailangan**

### **Session Guide Blg. 3**

#### **I. LAYUNIN**

1. Natatalakay ang iba't ibang nutrisyunal na pangangailangan ng bawat miyembro ng pamilya
2. Nakabubuo ng wastong desisyon o pasiya kaugnay ng nutrisyon ng pamilya

#### **II. PAKSA**

- A. Aralin 3 : Masustansiyang Pagkain, p. 30 - 47  
Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay: Pagbuo ng wastong desisyon o pasiya
- B. Kagamitan : Tsart ng masusustansiyang pagkain, larawan ng mag-anak sa restawran

#### **III. PAMARAAN**

##### **A. Panimulang Gawain**

##### **1. Balik-aral**

Pangkatin sa 3 ang mag-aaaral. Pangalanan ang bawat pangkat ng pangkat ng pagkain Go – Grow – Glow. Sa hudyat ng facilitator, gagawin ng bawat pangkat ang gawaing itinalaga para sa kanila.

##### **Facilitator**

##### **Mag-aaral**

- |      |   |   |
|------|---|---|
| Go   | - | Unang Pangkat – isang hakbang sa harap        |
| Grow | - | Ikalawang Pangkat – tatalon ang mga mag-aaral |
| Glow | - | Ikatlong Pangkat– itataas ang mga kamay       |

Ipagawa ito nang sampung beses at mabilis.

##### **2. Pagganyak**

Anu-ano ang karaniwang kinakain ninyo kung nasa restawran? Bakit?

## B. Panlinang na Gawain

### 1. Paglalahad

Ipakita ang larawan ng isang mag-anak.



Pag-usapan ang larawan at magbigay ng mga hula kung ano ang maaaring kakainin ng mag-anak.

### 2. Pagtatalakayan

Ipatala ang inaakalang kakainin ng mag-anak.

Talakayin ang bawat pagkaing inorder ng bawat kasapi ng mag-anak.

Itanong ang mga sumusunod:

- Sa inyong palagay sapat ba sa pangangailangan sa pagkain ang inorder nila?
- Tama ba ang pagkain para sa kanilang edad, timbang at kalusugan?
- Bakit kailangang higit na masustansiya ang pagkain ng ina?
- Ipabasa ang Gabay Sa Nutrisyon sa pahina 32-38 ng modyul.

Pabigyang-halaga ang kinakain araw-araw batay sa sumusunod na gabay.

Itanong:

- Paano magkakaroon ng kasapatang sustansiya ang kinakain mo sa agahan, tanghalian, hapunan?

- Anu-ano ang pagkaing pamalit sa mga pagkaing nakatala sa gabay?

### **3. Paglalahat**

Ipagawa ang sumusunod na eksperimento. Magpakuha sa bawat mag-aaral ng batong may katamtamang laki.

Ipabuhat sa pamamagitan ng isa o dalawang daliri.

Hayaan ang mga mag-aaral na makabuo ng ideya tungkol sa ginawa. Ihambing ito sa nagagawa ng pagkaing sagana sa sustansiya.

#### **Mga posibleng nabuong ideya:**

- Ang mga sustansiya sa ating katawan ay sama-samang gumagawa.
- Tulung-tulong ang sustansiya para maayos ang tungkuling ginagampanan ng bawat isa.
- Katulad ng gawaing bahay o kaya'y sa anumang trabaho, madali itong gawin kung sama-sama.
- Ang pangkat ay di-makakapagtrabaho nang husto kung wala ang isang miyembro.

### **4. Pagpapahalaga**

Paano mo maipakikita sa iyong pagbili ng pagkain sa palengke na may halaga sa iyo ang masustansiyang pagkain?

Ipatala ang binili. Pabigyang katwiran ang pinamili.

Halimbawa ng binili mo.

1. prutas (saging, papaya)
2. gulay (talbus, bunga)
3. isda
4. karne
5. itlog
6. gatas

## **5. Paglalapat**

Magkunwaring papasok sa isang restawran at mamimili ng pagkain. Ang instructional manager o facilitator ang tatayong konsensiya ng mga mag-aaral.

Itanong ang sumusunod bilang gabay.

- a. Mabubusog kaya ako ng pagkaing ito?
- b. Kung mabusog, may magagawa ba ito sa aking kalusugan?

## **IV. PAGTATAYA**

Gumawa ng talaan ng pagkaing karaniwang inihahain ng nanay sa pananghalian at hapunan. Bigyang puna ito.

## **V. KARAGDAGANG GAWAIN**

Ipasuri ang pagkaing inihain ng Nanay sa agahan, tanghalian at hapunan. Bigyang halaga ito. Tingnan kung nagtataglay ng balanseng sustansiya ito.