

# Health

## Kwarter 1 – Modyul 1

**Aralin 1: Sakto o Sayop nga Nutrisyon**

**Aralin 2: Kulang ba ang imong Gikaon**

**Aralin 3: Bitamina sa Kinabuhi**

**Aralin 4: Palakaon ba ka**



**Health - Grade 3**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Quarter 1 - Module 1**  
**First Edition, 2020**

**Republic Act 8293, section 176** states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education  
Division of Malaybalay City

Development Team of the Module	
Author:	Hanah Jane L. Pama, T I      Renalyn D. Silmaro T I Chona Jane C. Aparece T I
Editor:	Danny S. Flores, TIC
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Illustrator:	Joseph L. Cabello, TII
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Evaluator:	Ritchelle R. Ceballos T-III
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Aliena S. Dajay, Phd., CESE Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisma J. Yap
	EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS-District II

# Health

## Kwarter 1– Modyul 1

**Aralin 1: Sakto o Sayop nga Nutrisyon**

**Aralin 2: Kulang ba ang imong Gikaon**

**Aralin 3: Bitamina sa Kinabuhi**

**Aralin 4: Palakaon ba ka**

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at [action@deped.gov.ph](mailto:action@deped.gov.ph).

**We value your feedback and recommendations.**

## **Pasiunang Salita**

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul 1.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaless niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (COVID19).

### **Pahimangno sa mga Magtutudlo:**

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

### **Alang sa mga Tinun – an:**

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

### **Pahimangno sa mga Tinun – an:**

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong *activity notebook* sa MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero 09366100524

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

## ARALIN

1

# HEALTH: NUTRISYON (HUSTO O SAYOP NGA NUTRISYON)

**Objective:** Describes a healthy person.  
(H3N-lab-11)



### Hibalo-i Kini

Ang tumong ug tinguha aning modyul mao ang maipakita ang pagsabot sa kahinungdanon sa pagsunod sa mga giya sa nutrisyon ug pagpadayon sa usa ka balanse nga pagkaon alang sa nutrisyon ug kahimsog sa usa ka tao. Magpakita usab kini sa mga kahanas sa paghimo og desisyon sa pagpili sa pagkaon ug pagpadayon sa maayong estilo sa kinabuhi.



### Sulayi Kini

Direksyon: Basaha ang matag pahayag ug tabaga ang mga pangutana. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Hain sa mosunod nga hulagway ang himsog nga bata?



b.

c.

2. Hain sa mosunod ang himsog nga ilimnon?

a. kape

b. soda

c. gatas

3. Hain sa mga mosunod nga pagkaon ang dato sa bitamina c?

a. tinapay

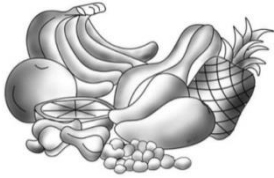
b. kalamansi

c. karne



## Subli-a Kini

Mga klase- klaseng pagkaon ug buluhaton nga makapahimsog sa lawas.



Prutas



utan



sakto nga tulog



## Kat-oni Kini

Direksyon: Ihulagway Si Sam , Roy, ug Rody sumala sa panagway, pagkaon nga ilang gikaon, trabaho nga ilang mahimo ug trabaho nga dili nila mahimo. Isulat ang tubag sa imong *activity notebook*.



Sam



Roy



Rody

	Sam	Roy	Rody
Panagway			
Pagkaon nga ilang gikaon			
Trabaho nga mahimo			
Trabaho nga dili nila mahimo			



## Susiha Kini

Ang usa ka tawo nga adunay maayo nga kahimsog sa lawas lagmit adunay mga kalihokan ug mga proseso nga ginatrabaho sa ilang kaugalingon. Ang *regular* nga pag ehersisyo, balanse nga nutrisyon, ug igong pahulay makatabang sa maayong panglawas.

Ang malnutrisyon usa ka kahimtang nga nagagikan sa usa ka pagkaon diin daghan o gamay ang nutrisyon, dili igo o daghan kaayo nga pagkaon ang hinungdan sa mga problema sa kahimsog. Mahimo nga mag uban kini sa kaloriya ,protina, *carbohydrates* ,tambok, bitamina o *mineral*.



### **Pagpauswag**

Direksyon: Pilia ang angay nga mga pulong nga nag hulagway sa himsog nga bata ug dili himsog nga bata. Pilia ang imong tubag sa sulod sa kahon ug ibutang kini sa husto nga kolum. Isulat ang imong tubag sa imong *activity notebook*.

<i>Junk foods</i>	pag inom 8-10 baso nga tubig	
dugay matulog	tsokolate	ice cream
Saging	puto	prutas

Himsog nga bata	Dili -Himsog nga bata



### **Hinumdomi kini**

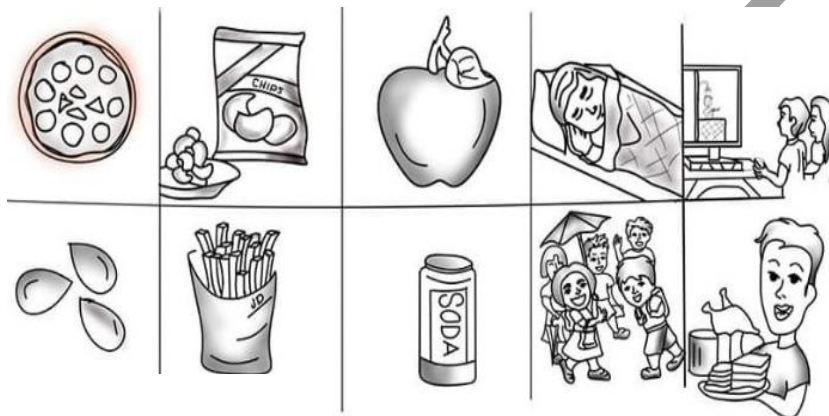
Ang regular nga pag ehersisyo, balanse nga nutrisyon, ug igong pahulay makatabang sa maayong kahimsog. Ang malnutrisyon gihulagway sa kakulangan, sobra o dili balanse sa mga sustansya.

Adunay duha nga porma sa malnutrisyon, undernutrisyon ug overnutrisyon.



## Buhata Kini

Direksyon: Pagpili og lima (5) ka mga pagkaon o buluhaton sa ubos nga makatabang sa tao aron siya mahimong himsog. Idibuho ang imong mapilian sa imong *activity notebook*.



## Ebalwasyon

Direksyon: Isulat kung kini maayo o dili maayo nga mga pagkaon para mahimong himsog ang usa ka tao .Buhata kini sa imong *activity notebook*.

1.



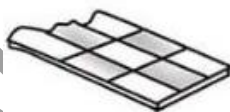
2.



3.



4.



5.



## Mga Buluhaton

Direksyon: Isulat ang hustong tubag gamit ang imong kaugalingong pulong sa paghulagway sa usa ka himsog nga bata.







## Sanggunian

K to 12 Grade 3 Health Curriculum Guide 2016 Edition  
K to 12 Grade 3 Learners Material  
K to 12 Grade 3 Teachers Guide



## Tubag sa mga Pangutana

<b>Sulayi-kin!</b>	<b>Kat-oni kini!</b>	<b>Pagpawag</b>
1. a	1. answer may vary	1. answer may vary
2. c	2. answer may vary	2. answer may vary
3. b	3. answer may vary	3. answer may vary
	4. answer may vary	4. answer may vary
	5. answer may vary	5. answer may vary
<b>Buhata kini!</b>	<b>Ebalwasyon</b>	<b>Mga Buluhaton</b>
1. answer may vary	1. dili maayo	1. answer may vary
2. answer may vary	2. maayo	2. answer may vary
3. answer may vary	3. dili maayo	3. answer may vary
4. answer may vary	4. dili maayo	4. answer may vary
5. answer may vary	5. maayo	5.

## ARALIN 2

# HEALTH: NUTRISYON (KULANG BA ANG IMONG GIKAON?)

**Objective:** Explain the concept of malnutrition (H3N-lab-12)



### **Hibalo-i Kini**

Karon atong pagatun-an ang mga kinaiya, timailhan, mga sintomas ug mga epekto sa lain-lain mga konsepto sa malnutrisyon.

Ang malnutrisyon sa protina-enerhiya gihulagway sa kakulangan sa protina ug enerhiya sa panglawas sa usa ka tawo. Kini tungod sa dili balanse nga pagkaon.



### **Sulayi Kini**

Direksyon: Isulat ang **Tinoud** kon ang pahayag husto ug isulat ang **Sayop** kon ang pahayag sayop. Isulat ang tubag sa *activity notebook*

- \_\_\_\_\_ 1. Mag-antos sa sobrang nutrisyon ang bata nga mokaon og gamay.
- \_\_\_\_\_ 2. Mag-antos sa malnutrisyon ang bata nga mokaon og daghan.
- \_\_\_\_\_ 3. Mag-antos sa malnutrisyon sa protina – enerhiya ang tambok nga bata.



### **Subli-a Kini**

#### *6 Major nutrients*

- Protina
- Carbohydrates
- Tambok
- Bitamina
- Minerals
- Tubig





## Kat-oni Kini

Direksyon: Pilia sa kolum B ang saktong tubag sa kolum A. Isulat ang tubag sa imong activity notebook.

### A

1. Protina
2. Carbohydrates
3. Tambok
4. Bitamina
5. Minerals

### B

- a. Pagpalambo sa normal nga pagtubo
- b. pagsuporta sa *function* sa kasingkasing, *metabolism* pagtukod sa bukog/ngipon.
- c. gatipig og kusog
- d. pagtukod sa lawas nga sustansya
- e. gahatag og kusog nga sustansya



## Susiha Kini

Ang malnutrisyon sa protina-enerhiya kay usa ka *undernutrition* diin kulang siya og *body-building* ug *energy-giving nutrients* sa iyang diet.

Sa malnutrisyon sa protina-enerhiya kulang kini sa nutrina sa *proteins* ug *carbohydrates* sa diet. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina-enerhiya may panagway nga daot o gamay, may pagbati nga luya, gaduka ug dili siya makasabot sa leksyon.

### Malnutrisyon sa protina – enerhiya

Sintomas ug sinyalis	Epekto	Kontrol
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dali ra kapuyan</li> <li>- gamay ang timbang</li> <li>- nadugay nga pagtubo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-huyang nga resistensya</li> <li>- dili maayo nga pagtubo ug paglambo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mokaon og pagkao nga dato sa carbohydrates ug protina.</li> </ul>



## **Pagpauswag**

Direksyon: Basaha ang mga sugilanon sa duha ka bata nga parehas walo (8) ka tuig ang pangedaron: Si M ug K.

-Walay gana mokaon si M, nagdaot siya. Kinagamayan siya sa ilang klase. Dugay siya nga momata ug kanunay nga magmadali og adto sa eskulahan. Kanunay niyang malimtan ang iyang pamahaw. Magduka ug dili siya makasabot sa iyang leksyon .Sa balay,Kan-on ug tubig nga adunay asin ang paniudto .Nagsakit si M. Ang doktor sa barangay *health center* nisulti nga nag antos siya sa malnutrisyon.

Tubaga ang mosunod nga mga pangutana. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Unsa man ang tan aw nimo sa pamarog ni M?
2. Unsa man ang iyang gibati ?
3. Unsa man ang Kan-onon ni M?
4. Unsa man ang gi antos ni M?
5. Unsa man ang kulang ni M sa iyang *diet*?

- Nag antos si K sa iyang paso ug nagpundo siya sa hospital og pila ka semana. Siya ug iyang manghod nga lalaki nag dula og posporo ug nasunog ang ilang balay. Dili makakaon si K. Maglisod siya og usap ug tulan. Niubos pag-ayo ang iyang timbang ug niwang na kaayo siya.

Tubaga ang mosunod nga mga pangutana. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Unsa man ang tan aw nimo sa pamarog ni K?
2. Unsa man ang iyang gibati?
3. Unsa man ang dili mahimo nga kaonon ni M?
4. Unsa man ang mahitabo ni K? Ngano man?



## **Hinumdomi kini**

Ang malnutrisyon sa protina – enerhiya usa ka matang sa undernutrisyon. Kulang kini sa nutrina sa *proteins* ug *carbohydrates* sa *diet*. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina- enerhiya may panagway nga daot o gamay ,may pagbati nga luya, gaduka ug dili siya makasabot sa leksyon.



## **Buhata Kini**

Direksyon: Idibuho /I- draw ang retrato ni M o K sa inyong *activity notebook*.



## **Ebalwasyon**

Direksyon: Isulat an **Tinoud** kon ang pahayag husto, isulat ang **Sayop** kung ang pahayag sayop. Isulat imong tubag sa *activity notebook*.

- \_\_\_\_\_ 1. Mag- antos sa malnutrisyon sa protina – enerhiya ang tambok nga bata.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang bata nga adunay malnutrisyon sa protina- enerhiya dili makakat-on pag ayo.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang bata nga adunay malnutrisyon kulang sa protina ug *carbohydrates*.
- \_\_\_\_\_ 4. Mag- antos sa sobrang nutrisyon ang bata nga mokaon og gamay.
- \_\_\_\_\_ 5. Mag- antos sa malnutrisyon ang bata nga mokaon og daghan.



## Mga Buluhaton

Direksyon: Paghatag og lima (5) ka mga pagkaon nga kinahanglan nato kaonon aron malikayan ang malnutrisyon sa protina- enerhiya. Isulat imong tubag sa *activity notebook*.



## Sanggunian

K to 12 Grade 3 Health Curriculum Guide 2016 Edition  
K to 12 Grade 3 Learners Material  
K to 12 Grade 3 Teachers Guide



## Tubag sa mga Pangutana

<b>Sulay! kini!</b>	<b>Kat oni kini!</b>	<b>Pagpa-uswag</b>
1. sayop	1. d	1. answer may vary
2. sakto	2. e	2. answer may vary
3. sayop	3. c	3. answer may vary
	4. a	4. answer may vary
	5. b	5. answer may vary
<b>Buhata kini!</b>	<b>Ebalwasyon</b>	<b>Mga Buluhaton</b>
1. answer may vary	1. sayop	1. answer may vary
2. answer may vary	2. sakto	2. answer may vary
3. answer may vary	3. sakto	3. answer may vary
4. answer may vary	4. sayop	4. answer may vary
5. answer may vary	5. sakto	5. answer may vary

## ARALIN 3

# HEALTH: NUTRISYON (BITAMINA SA KINABUHI)

**Objective:** Identify nutritional problems  
(H3N-Icd-13)



### **Hibalo-i Kini**

Karon atong pagatun-an kon unsa ang mga problema sa lawas kung ikaw mag-antos sa kakulangan sa nutrisyon sama kung ikaw kulang sa mga bitamina. Kini importante kaayo nga pagatun-an nato kay kini usa ka pamaagi aron makabalo kita kung unsa ang mga bitamina nga gikinahanglan sa atong lawas aron kita mahimong himsog ug baskog.



### **Sulayi Kini**

Direksyon: Ilha ang mga Bitamina nga kulang sa mga hulagway nga gipakita. Isulat sa imong *activity notebook* ang **A** kung bitamina A, **B** kung bitamina B, **C** kung bitamina C, ug **D** kung bitamina D.

1.



2.



3.



4.



5.





### **Subli-a Kini**

Direksyon: Tubaga ang mga pangutana sa ubos. Isulat ang imong tubag sa imong *activity notebook*.

1. Unsaon nato pagkabalo nga kita himsog?
2. Unsa ang timailhan sa taong kulang sa nutrisyon?
3. Unsa nga mga bitamina ang gikinahanglan sa atong lawas para mahimong himsog?



### **Kat-oni Kini**

Direksyon: Pilia ang letra kon unsa nga Bitamina ang kulang sa lawas sa gipakita nga sitwasyon. Isulat sa inyong *activity notebook* ang imong tubag.

- |               |               |
|---------------|---------------|
| A. Bitamina A | B. Bitamina B |
| C. Bitamina C | D. Bitamina D |

1. Si Nina gagamit og *wheelchair* tungod kay dili kalakaw.
2. Kanunay makasinati og pagdugo sa ilong ug lagos si Piolo.
3. Si Karen nga adunay sakit nga Beri-beri.
4. Si Josh maglisod og basa kay magsakit ang iyang mata.



### **Susiha Kini**

1. Unsa nga mga Bitamina ang gikinahanglan sa atong lawas para mahimong himsog?
2. Unsay mahitabo kung ikaw kulang sa bitamina?
  - Bitamina A – *Night Blindness* o pagkabuta sa gabii.
  - Bitamina B- Beri-beri. Dali ra kapoyan ug sakit ang kalawasan, walay gana mokaon, ni gamay ang timbang.
  - Bitamina C- *Scurvy*. Magdugo ang ilong ug lagos ug dugay maayo ang iyang mga samad.
  - Bitamina D – *Rickets*. Luya ang bukog ug unod.





## Pagpauswag

Direksyon: Ipares ang mga sakit nga anaa sa kolum A sa bitamina nga kinahanglan sa kolum B. Isulat ang letra sa saktong tubag sa imong *activity notebook*.

A

B

1. *Scurvy*

A. Bitamina A

2. *Beri-beri*

B. Bitamina B

3. *Rickets*

C. Bitamina C

4. *Night Blindness*

D. Bitamina D



## Hinumdomi kini

Ang bitamina kay makatabang pagdumala sa mga kalihokan sa atong lawas. Mag-antos sa kakulangan sa nutrisyon ang tawo nga kulang og bitamina. Kung ikaw kulang sa bitamina A ikaw makasinati og *Night Blindness*, bitamina B ikaw makasinati og *Beri-beri*, bitamina C makasinati ka og *Scurvy*, ug kung ikaw kulang sa bitamina D ikaw makasinati sa sakit nga *Rickets*.



## Buhata Kini

Direksyon: Unsa ang mahitabo kon dili igo ang bitamina sa atong lawas? Ilha ang mga bitamina nga kinahanglan sa matag sitwasyon. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

1. Naglisod pagbasa si Jane sa iyang paboritong libro. Katol ug morag napaso ang iyang mga mata.
2. Dali ra kapoyon si Ana ug makabati siya og sakit sa kalawasan.
3. Kanunay makasinati og pagdugo sa ilong ug lagos si Leah. Dugay usab nga maayo iyang mga samad.



## Ebalwasyon

Direksyon: Basaha og tarong ang mga sitwasyon. Idibuho ang  kon kini sakto ug  kon sayop.

- \_\_\_\_\_ 1. Hanap ang panan-aw ni Isabel tungod kay kulang siya og Bitamina D.
- \_\_\_\_\_ 2. Nagkasakit Si Christine og Beri-beri tungod ky kulang siya og Bitamina B.
- \_\_\_\_\_ 3. Kulang og Bitamina C ang tawo nga dugay maayo ang samad.
- \_\_\_\_\_ 4. Nalipay pag-ayo ang mga inahan sa barangay tungod kay gihatagan og libre nga Bitamina A ang ilang mga anak para dili sila magkasakit sa bukog.
- \_\_\_\_\_ 5 . Si Cresia maglisod og lakaw tungod sa iyang mga bukog ug unod nga luya, busa naningkamot siya nga makakaon og pagkaon nga daghan og bitamina D.



## Mga Buluhaton

Direksyon: Pakigsulti o pag *interview* og lima ka tawo nga adunay mga balatian sa lawas. Suta kon naa ba silay kakulangan sa bitamina basi sa ilang mga tubag. Isulat ang imong tubag sa *activity notebook*.



## Sanggunian

Health 3 Kagamitan Ng Mag-Aaral Sinugbuanong Bisaya Yunit 1.  
2014. 1st ed.  
K To 12 Health Curriculum Guide, 2016. DepEd.  
K To 12 Mapeh 3 Teacher Manual



## Tubag sa mga Pangutana

Sulayi kini!	Kat-oni kini!	Pagpauwag
1.B	1.D	1.C
2.C	2.C	2.B
3.D	3.B	3.D
4.A	4.A	4.A
5.A		
<b>Buhata kini!</b>	<b>Ebalwasyon</b>	
1. Bitamina A	1. ☾	
2. Bitamina B	2. ☼	
3. Bitamina C	3. ☼	
	4. ☾	
	5. ☼	

# ARALIN 4 HEALTH: NUTRISYON (PALAKAON BA KA?)

**Objective:** Describe the characteristics, signs and symptoms, effect of the various form of malnutrition. (H3N-lef-14)



## Hibalo-i Kini

Ang tumong ug tinguha aning modyul mao ang pagpakita kung unsa ang sinyales, sintomas ug epekto sa malnutrisyon.



## Sulayi Kini

Direksyon: I drawing ang ★ kung ang pahayag insakto ug ✕ kung dili insakto. Isulat imong tubag sa imong *activity notebook*.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang bata nga obese kay mo kaon og daghan ug kulang sa sustansya nga mga pagkaon.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang bata nga obese kay nag problema sa kaniwang.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang bata nga obese kay maglisod makig dula sa uban nga bata.



## Subli-a Kini

Miaging adlaw gihisgutan nato ang mahitungod sa malnutrisyon. Para sa imo unsa ang malnutrisyon?



## Kat-oni Kini

Tan-awa ang hulagway sa duha ka bata nga nagkaon. Unsa ang imong masulti sa matag hulagway?





## Susiha Kini

Basi sa mga hulagway, unsa imong nakita? Unsa iyang gi-kaon? Unsa iyang gi-inom?

Oo, tama isa siya ka bata nga tambok kaayo nga mikaon ug mi inom sa mga *unhealthy* nga pagkaon. Tungod niini nahimo siyang bata nga *obese*. Ang bata nga *obese* matawag nga *malnourish* kay wala siya sa sakto nga timbang ug tungod niini dili siya ganahan mo lihok-lihok kay dali siya kapoyan ug hangakon.

Ang *obese* mahitabo kung ang imong pagkaon kay daghan kaayo ug pagkaon nga dili healthy nga wala na ni basi sa mga sakto nga kaonon aron ma healthy sama sa mga *junkfoods*, *softdrinks* ug mga tam-is nga pagkaon. Kung dili ka mo bantay sa imong kaonon ug imnon masama ikaw sa *obese* nga bata.

Ang *obese* naay mga sinyales, balatian ug naa pod kani solusyon kung unsaon nga malikayan kini.

Sinyales	Epekto	Paglikay
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Dako kaayo og timbang</li><li>✓ Maglisod og gin hawa</li><li>✓ Dali kapoyon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Naay sakit sa heart</li><li>✓ Taas og blood sugar</li><li>✓ Gamay ra kaayo og gaka himo nga aktibidades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sakto nga kaon</li><li>✓ Mag exercise</li><li>✓ Inom daghan tubig</li></ul>



## Pagpauswag

Direksyon: Isulat inyong mga paborito nga mga pagkaon ug tubaga ang mga pangutana nga mosunod.

1. Ikapila ka mo kaon ana? Maayo ba nga sige ka og kaon ana?
2. Maunsa man ka kung sige ka og kaon ana?

3. Pwede baka nga mahimo nga sama anang bata nga naa sa hulagway?



Unsa ang siyales sa obese?	Unsa ang epekto?	Unsaon nga malikayan kani?



### **Hinumdomi kini**

Unsa may angay himuon aron dili ka mahimong *malnourish*? Maayo ba nga daghan kaayo imong kaanon? Maayo ba mo kaon anang dili *healthy* nga mga pagkaon?



### **Buhata Kini**

Direksyon: Idibuho sa imong *activity notebook* ang imong angay kaanon aron dili ka mahimong *malnourish* o obese.



### **Ebalwasyon**

Direksyon: Idibuho ang *happy face* 😊 kung sakto ang gi ingon ug sad face ☹️ kung dili . Isulat imong tubag sa *activity notebook*.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang obese kay dili bation og kakapoy.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang bata nga obese kay nag problema sa kaniwang.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang bata nga obese kay healthy.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang obese kay ganahan mo dula og lakag-lakag.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang obese kay dili ganahan mo kaon.



## **Mga Buluhaton**

Direksyon: Isulat sa imong activity notebook ang mga angay nimo nga himuon aron mahimo ka nga healthy nga bata.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## **Sanggunian**

K to 12 Grade 3 Health Curriculum Guide 2016 Edition  
K to 12 Grade 3 Learners Material  
K to 12 Grade 3 Teachers Material



## **Tubag sa mga Pangutana**

	Tayahin	Subukin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**For Inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: [malaybalay.city@deped.gov.ph](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)