

# Health

## Kwarter 1 – Modyul 2

Aralin 5: Nutrisyon ( Palakaon ba ka?)

Aralin 6: Nutrisyon (Mokaon lang og Husto)

Aralin 7: Nutrisyon (Pagpatubo pinaagi sa Masustansyang Pagkaon)

Aralin 8: Nutrisyon (Ipabilin ang Himsog nga paagi sa Kinabuhi)



**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.

**Development Team of the Module**

Author:	Chona Jane C. Aparece, T I Arlene S. Velos, T I	Dawn Eva Mae C. Ayoc T I
Editors:	Danny S. Flores, TIC Fermar M. Montanez, TIC	Juan B. Bacang , Principal I
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:	Purisima J. Yap EPS-LRMS	
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH	
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS-District II	

# Health

## Kwarter 1 – Modyul 2

**Aralin 5: Nutrisyon ( Palakaon ba ka?)**

**Aralin 6: Nutrisyon (Mokaon lang og Husto)**

**Aralin 7: Nutrisyon (Pagpatubo pinaagi sa  
Masustansyang Pagkaon)**

**Aralin 8: Nutrisyon (Ipabilin ang Himsog nga paagi  
sa Kinabuhi)**

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 2 mahitungod sa Nutrisyon.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyaes 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* notbuk 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 \_\_\_\_\_.

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

## ARALIN 5

# HEALTH: NUTRISYON (PALAKAON BA KA?)

**Objective:** Discusses ways of preventing the various forms of malnutrition. (H3N-lef-15)



### **Hibalo-i Kini**

Ang tumong ug tinguha niini nga modyul mao ang pagpahibalo kung unsa ang epekto kung kulang kita sa mga minerales sa atong lawas.



### **Sulayi Kini**

Direksyon: Pilia ang insaktong tubag nga anaa sa kahon. Isulat ang imong tubag sa imong *activity notebook*.

Iodine	Iron	Calcium
_____ 1. Gatas	_____ 4. Cheese	
_____ 2. Isda	_____ 5. Manok	
_____ 3. Shell		



### **Subli-a Kini**

Unsa ang mga angay nga kaanon aron dili mahimong malnourished?



## Kat-oni Kini

Direksyon: Pilia ang insaktong tubag nga anaa sa kahon. Isulat ang imong tubag sa imong *activity notebook*.

Gulay	pagkaon sa dagat
Karne	Cheeze

1. Unsa ang angay kaonon kung kulangan sa calcium?
2. Unsa ang kaonon kung kulangan sa iodine?
3. Unsa ang kaonon kung kulangan sa vitamin A?
4. Unsa ang kaonon kung kulangan sa iron?



## Susiha Kini

Mao kana ang mga pagkaon nga naay mga bitamina nga kinahanglan nato sa atong lawas aron malikay kita sa mga sakit sama sa iron deficiency, calcium deficiency, iodine deficiency.

Kani nga hulagway nagpakita nga kulangan og iron, iron deficiency.



Kani nga hulagway nagpakita nga kulangan og calcium, calcium deficiency.

Kani nga hulagway nagpakita nga kulangan og iodine, iodine deficiency.





### **Pagpauswag**

Direksyon: Ikonik ang Kolum A sa sakto nga tubag sa kolum B. Kopyaha ug isulat imong tubag sa imong activity notebook.

#### Kolum A

1. Luspad ug luya
2. Nidako ang mata ug liog
3. Dili sakto ang porma sa tiil

#### Kolum B

- a. iodine deficiency
- b. iron deficiency
- c. calcium deficiency



### **Hinumdomi kini**

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

1. Unsa ang mga pagkaon nga naay *iodine*?
2. Unsa nga mga pagkaon ang naay *calcium*?
3. Unsa man ang atong angay kaonon para malikayan ang *calcium deficiency*?



### **Buhata Kini**

Direksyon: Idibuho sa imong *activity notebook* ang mga pagkaon nga adunay mga *iodine*, *iron* ug *calcium*.



## **Ebalwasyon**

Direksyon: Tubaga ug linyahi ang imong tubag nga naa sa sulod sa kahon. Isulat imong tubag sa imong *activity notebook*.

Iron deficiency	iodine deficiency	healthy
Iron	iodine	unhealthy
Calcium	calcium deficiency	

1. Kini nga balatian modako ang liog.
2. Kini ang kinahanglanon sa tao nga naay goiter.
3. Dili platar iyang tiil.
4. Kini ang bitamina nga atong makuha sa gatas.
5. Ang bata nga kulangan sa bitamina kay \_\_\_\_\_.



## **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

<b>Sulayikini!</b>	<b>Kat-onikini!</b>
1. calcium	1. gulay
2. iodine	2. pagkaon sadagat
3. iodine	3. Cheese
4. calcium	4. karne
5. iron	
<b>Pagpawag</b>	<b>Ebalwasyon</b>
1. B	1. iodine deficiency
2. A	2. iodine
3. C	3. calcium deficiency
	4. gulay
	5. unhealthy

## ARALIN 6

# HEALTH: NUTRISYON (MOKAON LANG OG HUSTO)

**Objective:** Identifies the nutritional guidelines. **H3N-lgh-16**



### *Hibalo-i Kini*

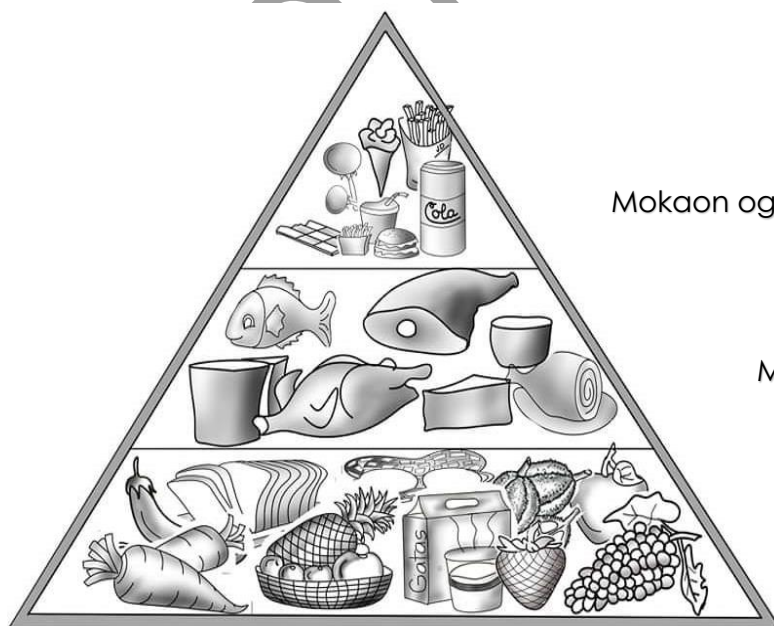
Karon atong pagatun-an kon unsaon pag-ila sa mga klase-klaseng pagkaon nga makapa himsog sa mga panglawas sa matag Pilipino.

Kini importante kaayo nga pagatun-an nato kay kini usa ka pamaagi aron makabalo kita kong unsaon nato pagbalanse sa atong mga pagkaon aron kita mahimong himsog.



### *Sulayi Kini*

#### *Food Pyramid*

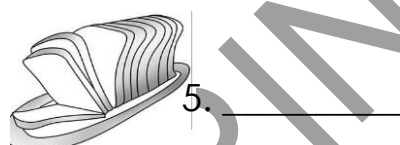
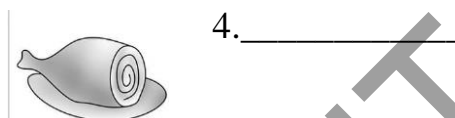
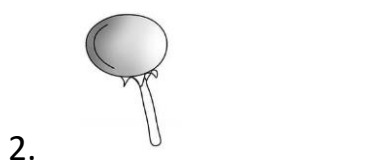


Mokaon og gamay lang

Mokaon og igo lang

Mokaon og daghan

Direksyon: Basi sa food pyramid. Isulat sa blanko kung kanos-a nato pagakaonon ang mga pagkaon nga naa sa hulagway. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



### Subli-a Kini

Direksyon: Isulat ang **Sakto** kong ang pamahayag kay sakto og **Sayop** kong ang pamahayag kay dili tinuod. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

\_\_\_\_\_ 1. Ang bata nga gakaon og klase klaseng pagkaon mag-antos nga dili himsog.

\_\_\_\_\_ 2. Ang bata nga gakaon og daghang pagkaon mag-antos nga tambok.

\_\_\_\_\_ 3. Ang bata nga gaantos sa pagkatambok buot pasabot niini siya usa ka niwang.

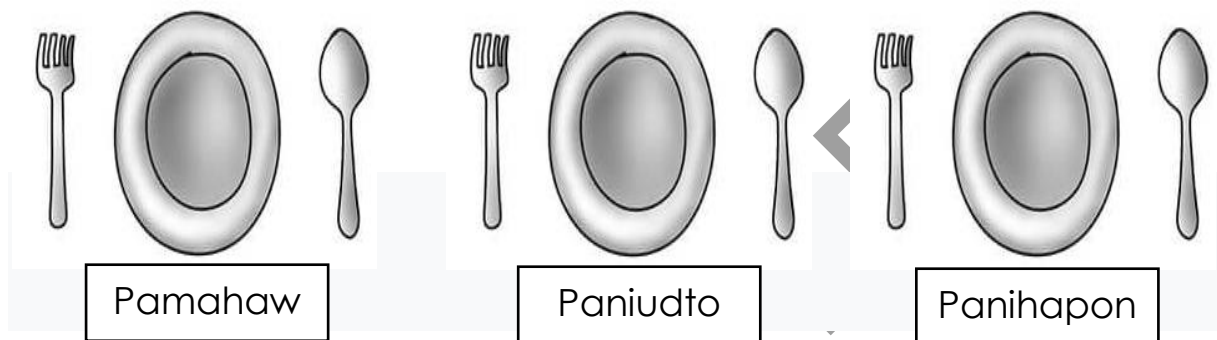
\_\_\_\_\_ 4. Ang bata nga tambok limitado ang mabuhat sa pisikal nga mga kalihokan.

\_\_\_\_\_ 5. Ang bata nga tambok kulang sa *protein* ug *carbohydrates*.



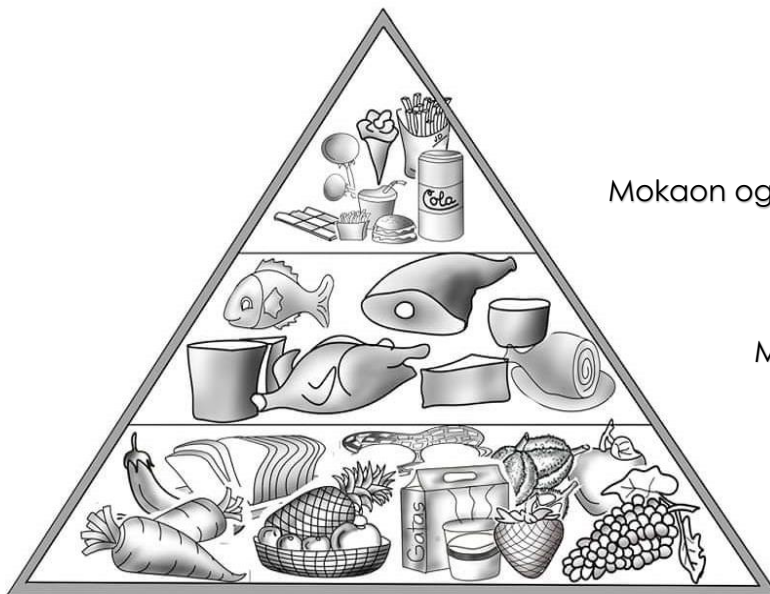
## Kat-oni Kini

Direksyon: Basi sa *Food Pyramid*, pagplano ug isulat sa plato kong unsa ang dapat pagakan-on sa pamahaw, paniudto, ug panihapon. Magsulat og 2 ka klase sa pagkaon sa pamahaw, 2 sa paniudto ug 1 sa panihapon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



## Susiha Kini

### Food Pyramid



Mokaon og gamay lang

Mokaon og igo lang

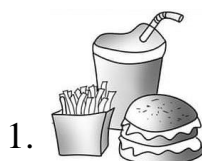
Mokaon og daghan

Mosunod sa *Nutritional Guidelines* sa Pilipino para makatabang sa mga bata para malayo sa nagkalainlaing mga sakit. Sa pagpili sa saktong mga pagkaon nga pagakan-on kinahanglang magbasi sa *Food Pyramid* aron mahimsog ang usa ka indibidwal. Ang *Food Guide Pyramid* nagatudlo kung unsa ug kanus-a dapat nato kaonon ang mga pagkaon kada adlaw. Ang mga bata kinahanglan mokaon og kan-on, *cereals*, tinapay, mga utan ug prutas. Ang pagkaon sa karne, *beans* ug mani panalagsa lang kini pagakan-on. Igo lang ang himoon nga pagkaon nga abunda sa mantika, tambok ug tam-is.



### Pagpauswag

Direksyon: Isulat ang **Himsog** kong ang hulagway nagpakita nga makaayo kini sa atong panglawas ug **Dili Himsog** kong dili. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



### Hinumdomi kini

Basi sa *Food Guide Pyramid* kini makatabang og dako para atong maplano kung unsa ang dapat nato pagakan-on sa matag adlaw. Kini ginatawag nga *balance diet* kong diin naa tay giya sa mga pagkaon para malayo kita sa mga sakit. Giya kung

dapat daghan, tama lang, gamay o dili nato pagakan-on nga mga pagkaon.



### **Buhata Kini**

Direksyon: Idibuho ang mga pagkaon nga makita sa *Food Pyramid*. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



### **Ebalwasyon**

Direksyon: Basaha ang matag pangutana ug pilia ang insaktong tubag. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

1. Ang bata nga gamay lang ang pagakaonon kay  
a. niwang                      b. tambok                      c. himsog
2. Ang bata nga gakaon og daghan.  
a. himsog                      b. tambok                      c. niwang
3. Gakaon ko ug insakto ra nga pagkaon. Ako kay  
a. niwang                      b. tambok                      c. himsog
4. Ang *Food Pyramid* giya para sa himsog nga  
a. pagkaon                      b. pagdula                      c. pagsayaw
5. Ngano importante kaayo ang *Food Pyramid*? Gigamit kini para sa \_\_\_\_\_ sa mga dapat pagakaonon.  
a. paggiya                      b. pagdula                      c. paglaag



## **Mga Buluhaton**

Direksyon: Butangi ang blanko og saktong pulong para makompleto ang pangungusap. Pilia ang inyong tubag sa sulod sa kahon nga naa sa ubos. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

tambok	malnutrisyon
mag-ehersisyo	
himsog	masustansiya

1. Ang bata nga \_\_\_\_\_ kay permi aktibo ug dili siya dali takdan og mga sakit.
2. Kung ang imong lawas kay niwang kaayo ug permi kapoyon, ikaw kay kulang sa sustansya. Ang tawag niini kay \_\_\_\_\_.
3. Ang bata nga \_\_\_\_\_ kasagara bug-at ang ilang lawas kay sige og kaon og bisag unsa.
4. Kung bug-at na ang timbang sa usa ka tao, dapat na siya mag hinay-hinay sa iyang pagkaon og \_\_\_\_\_.
5. kinahanglan ta permi mokaon og mga pagkaon nga \_\_\_\_\_ para permi himsog ang atong lawas.



## **Sanggunian**

DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide  
K to 12 Health Teaching Guide  
K to 12 Health Learners Material



## Tubag sa mga Pangutana

Sulay! Kini		Subli-a Kini	Kat-oni Kini	Pagpauswag
1. mokaon og daghan	1. sakto	1. answer may vary	1. dili himsog	
2. mokaon og gamay lang	2. sakto	2. answer may vary	2. himsog	
3. mokaon og igo lang	3. sayop	3. answer may vary	3. himsog	
4. mokaon og igo lang	4. sakto	4. answer may vary	4. dili himsog	
5. mokaon og daghan	5. sayop	5. answer may vary	5. dili himsog	
Buhata Kini!		Ebalwasyon		Mga Buluhaton
1. answer may vary	1. a	1. himsog		
2. answer may vary	2. b	2. malnutrisyon		
3. answer may vary	3. c	3. tambok		
4. answer may vary	4. a	4. mag-ehersisyo		
5. answer may vary	5. a	5. masustansiya		



## ARALIN 7

### HEALTH: NUTRISYON (PAGTUBO PINAAGI SA MASUSTANSIYANG PAGKAON)

**Objective:** Identifies the different  
nutritional guidelines for Filipinos.  
**H3N-li-17**



#### ***Hibalo-i Kini***

Karon atong pagatun-an kon unsa ka importante ang pagkaon og mga utanon, prutas ug uban pa nga mga pagkaon nga makahimsog sa atong panglawas.

Ang insaktong nutrisyon mao ang giya o modelo aron makab-ot nato ang maayong panglawas.



#### ***Sulayi Kini***

Direksyon: Lingini ang mga masustansiyang pagkaon sa sulod sa kahon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

<i>Soft drinks</i>	bayabas	kendi
manga	kalabasa	<i>ice cream</i>
<i>carrots</i>	gatas	<i>chips</i>
tsokolate		



## Subli-a Kini

Direksyon: Crossword: Pangitaa ug lingini ang lima ka mga masustansiyang pagkaon nga imong makit-an sulod sa kahon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

P	E	C	H	A	Y	X	V
K	A	L	A	B	A	S	A
A	S	A	Y	O	E	E	O
P	K	A	B	R	O	T	S
A	B	A	V	A	B	A	S
Y	A	N	V	G	N	K	A
A	M	A	N	G	A	A	U
S	K	A	M	O	T	E	R
L	S	A	G	I	N	G	Y



## Kat-oni Kini

Direksyon: Isulat ang *heart* ♥ sa blanko kong ang hulagway nagpakita og masustansiyang pagkaon ug *star* ★ kon kini dili makaayo sa atong panglawas. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



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



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



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



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



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



### **Susiha Kini**

Ang pagkaon og utan ug prutas makahatag kini kanato og bitamina, *minerals*, *carbohydrates* ug *calcium*. Ang pagkaon og prutas makahatag kini og bitamina nga makatabang aron malayo ta sa mga sakit. Ang pagkaon og utan makahatag kini og *minerals* aron ang mga selula sa atong lawas mapun-an. Ang mga pagkaong lagutmon sama sa gabi, kamote, balanghoy, ug uban pang mga lagutmon makahatag og *carbohydrates* aron mapugngan ang mga sakit sama sa *diabetes*, sakit sa kasingkasing ug *cancer*. Ang pag inom og gatas sa matag adlaw makahatag kanato og *calcium* aron malig-on ang atong mga bukog.



### **Pagpauswag**

Direksyon: Linyahi ang sutansiya nga makuha nato sa hulagway nga gipakita. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



1. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)



2. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)



3. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)



4. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)



5. (Carbohydrates, Minerals, Bitamina, Calcuim)



### **Hinumdomi kini**

Direksyon: Isulat sa blanko ang gipangayo sa pahayag. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

Ang mga pagkaon sama sa 1. \_\_\_\_\_ makahatag og *Carbohydrates*. Kung moinom ta og 2. \_\_\_\_\_ kini makahatag og *Calcium*. Sa matag adlaw mokaon kita og mga 3. \_\_\_\_\_ ug 4. \_\_\_\_\_ aron makahatag ug bitamina ug *minerals* sa atong lawas.



### **Buhata Kini**

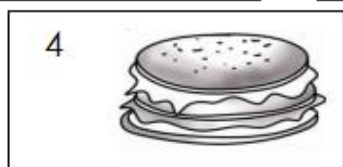
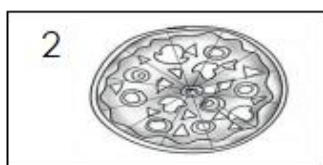
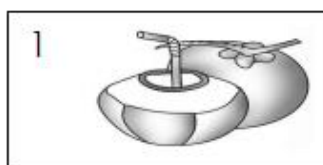
Direksyon: Idibuho ang gipangayo sa matag grupo sa pagkaon nga makahatag ug sustansiya sa atong lawas.

<i>Carbohydrates</i>	Bitamina	<i>Minerals</i>	<i>Calcium</i>
1.	2.	3.	4
5.			



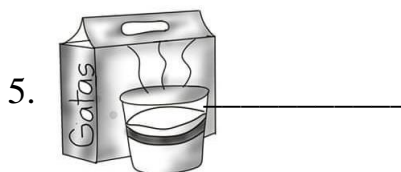
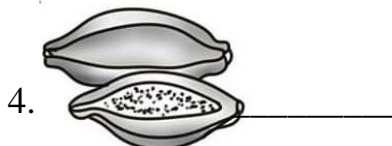
## Ebalwasyon

Direksyon: Butangi og check (/) ang mga pagkaon nga makapabaskog ug ekis (X) sa mga pagkaon nga dili masustansiya. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



## Mga Buluhaton

Direksyon: Isulat sa blangko ang mga sustansiya nga atong makuha bati sa hulagway nga gipakita. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.





DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide  
K to 12 Health Teaching Guide  
K to 12 Health Learners Material



### ***Tubag sa mga Pangutana***

<b>Sulayi! Kini!</b> (In Any Order)	<b>Subli-a Kini!</b> (In Any Order)	<b>Pagpauswag</b>	<b>Hinumdomi! Kini!</b>
1. bayabas	1. pechay	1. Calicum	1. lagutmon
2. manga	2. kalabasa	2. bitamina	2. gatas
3. kalabasa	3. kapayas	3. minerals	3. utan
4. carrots	4. kamote	4. bitamina	4. prutas
5. gatas	5. sagling	5. carbohydrates	
<b>Kat-oni Kini!</b>	<b>Buhata Kini!</b>	<b>Ebalwasyon</b>	<b>Mga Bulhaton</b>
1. star	1. answer may vary	1. /	1. bitamina
2. heart	2. answer may vary	2. X	2. minerals
3. star	3. answer may vary	3. /	3. carbohydrates
4. star	4. answer may vary	4. X	4. bitamina
5. heart	5. answer may vary	5. X	5. calicum

## ARALIN 8

### HEALTH: NUTRISYON (IPABILIN ANG HIMSOG NGA PAAGI SA KINABUHI)

#### Objective:

- Describe ways of maintaining healthy lifestyle
- Evaluates one's lifestyle
- Adopts habits for healthier lifestyle

H3N-Ij-20



#### **Hibalo-i Kini**

Makabaton og saktong timbang pinaagi sa pagkonsumo sa masutansyang pagkaon ug ang pag ehersisyo aron magpabiling himsog.

Ang pagka aktibo, pagpili sa saktong pagkaon, paglikay sa mga ilimnong makahubog ug sigarilyo kinahanglanon aron makalikay sa mga balatian nga bunga sa di maayong pamaagi sa pagkinabuhi.



#### **Sulayi Kini**

Direksyon: Magpili og lima ka masustansiyang pagkaon. Idibuho ang inyong tubag sa *activity notebook*.



#### **Subli-a Kini**

1. Unsa ang mga saktong pamaagi sa pagkonsumo?
2. Nganong kinahanglan nato sundon ang mga giya sa saktong pagkonsumo og pagkaon?



### **Kat-oni Kini**

**Direksyon:** Basaha ang matag sugilanon ug tubaga ang mga pangutana. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

#### **Sugilanon**

Kanunay moinom og *beer* si Noy Ramon. Inigkahuman og inom, kanunay siyang makakita og away. Mahadlok ang iyang pamilya kon mahubog siya tungod kay dali siyang masuko ug mangelata sa iyang mga anak. Nagsakit siya tungod kay wala siyay gana mokaon og mas ipalabi niya ang pag inom og *beer* kaysa magpalit og pagkaon.

1. Kinsa ang gihisgutan sa sugilanon?
2. Unsa imong ikasulti bahin sa kinabuhi ni Noy Ramon?
3. Kini ba nga paagi sa kinabuhi maayo? Ngano man o ngano dili man?
4. Unsa man ang angay buhaton ni Noy Ramon?



### **Susiha Kini**

Makabaton og saktong timbang pinaagi sa pagkonsumo sa masutansyang pagkaon ug ang pag ehersisyo aron magpabiling himsog.

Ang pagka aktibo, pagpili sa saktong pagkaon, paglikay sa mga ilimnong makahubog ug sigarilyo kinahanglanon aron makalikay sa mga balatian nga bunga sa dili maayong pamaagi sa pagkinabuhi.



Aron magpabiling himsog ug makabaton sa saktong timbang kinahanglan magkinabuhi kita sa saktong pamaagi.

Ang mga maayong pamaagi sama sa:

1. Pagkonsumo sa masustansyang pagkaon
  - Masustansyang pagkaon sama sa gulay, prutas ug karne.
2. Pagka aktibo sa pag ehersisyo ug dula
  - Kinahanglan ang palihok-lihok sa lawas aron mahimong abtik ug luwas sa “obesity”.
3. Paglimpyo sa lawas kada adlaw
  - Pagligo kada adlaw, pag “toothbrush” ug paghugas sa kamot.
4. Paglikay sa pagpondo kauban ang nanigarilyo
  - Ang pag amping sa lawas kinahanglanon aron malikay sa *stress* ug sa mga sakit sa lawas.



### **Pagpauswag**

Direksyon: Tun-i kung asa ang naghisgot og saktong pamaagi aron magpabiliin nga himsog. Butangan og (**S**) ang kahon kung kini maayong pamaagi ug (**DS**) kung dili sakto. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

- \_\_\_\_\_ 1. Si Ana nagtan-aw og telebisyon tibuok adlaw.
- \_\_\_\_\_ 2. Ako mahilig mokaon og prutas ug gulay.
- \_\_\_\_\_ 3. Kad-adlaw mag *jogging* si Alan kauban ang iyang papa.
- \_\_\_\_\_ 4. Si Monica matulog diretso nga wala manglimpyo sa iyang lawas.
- \_\_\_\_\_ 5. Si Alex nagpondo duol sa iyang amahan nga nanigarilyo.



## ***Hinumdomi kini***

Aron magpabilin nga himsog ug makabaton sa saktong timbang kinahanglan magkinabuhi kita sa saktong pamaagi.

Ang mga maayong pamaagi sama sa:

1. Pagkonsumo sa masustansyang pagkaon
2. Pagka aktibo sa pag ehersisyo ug dula
3. Paglimpyo sa lawas kada adlaw
4. Paglikay sa pagpondo kauban ang nanigarilyo



## ***Buhata Kini***

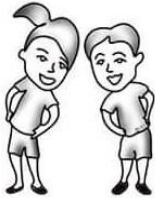
Direksyon: Butangan og (/) ang tudling nga niuyon sa tubag. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

<b>Mga Pagbansay-bansay</b>	<b>Kanunay</b>	<b>Panagsa</b>
Moinom og gatas		
Mokaon og junkfoods		
Moinom og 8-10 ka baso sa tubig matag kada adlaw		
Modula og <i>computer games</i> kada adlaw		
Moligo ug manghinlo sa lawas		



### **Ebalwasyon**

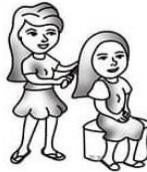
Direksyon: Tun-i kung asa sa mga hulagway ang nagpakita og saktong pamaagi aron magpabiliing himsog. Butangan og (/) ang kahon kon kini maayong pamaagi ug kon dili saktto, magbutang og (x). Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



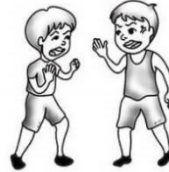
1



2



3



4



5



### **Mga Buluhaton**

Direksyon: Basaha ang matag sugilanon ug tubaga ang mga pangutana. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

#### **Sugilanon**

Ang batang si Ken ganahan kaayo magdula ug basketbol kauban ang ubang mga bata. Paghuman og buhat sa iyang “assignment” magdula na daun sila sa plasa. Daghan kaayo siyag amigo busa malipayon kaayo siya.

1. Kinsa ang bata nga gihisgutan sa sugilanon?
2. Unsa ang hilig ni Ken?
3. Nagsubay ba sa saktong pamaagi sa pagkinabuhi si Ken?
4. Unsay posibleng mahitabo kang Ken kung dili siya magsubay sa mga saktong giya sa pagkinabuhi?
5. Uyon ka ba sa pagkinabuhi ni Ken? Ngano?



### **Sanggunian**

DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide  
K to 12 Health Teaching Guide  
K to 12 Health Learners Material



## Tubag sa mga Pangutana

<b>Slay! Kini!</b>	<b>Subli-a kini!</b>	<b>Kat-oni kini!</b>
1. gulay	1. pagbaton og kalimpyo...	1. Si Noy Ramon mag inom...
2. prutas	2. Aron magpabilin nga luwas ug himsog...	3. Dili maayo. Kay nagsakit siya tungod sa iyang bisyo....
3. gatas	4. kan-on	4. mag-undang siya sa iyang bisyo...
5. karne		
<b>Pagpawag</b>	<b>Ebalwasyon</b>	<b>Buhata kini!</b>
1. DS	1. /	1. kanunay
2. S	2. x	2. pangsa
3. S	3. /	3. kanunay
4. DS	4. x	4. pangsa
5. DS	5. x	5. kanunay

**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