



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Ikaw ba'y nakakakuha ng wastong nutrisyon? Kumakain ka ba ng mga wastong uri at dami ng pagkain? Nagagamit ba ng iyong katawan ang mga sustansya mula sa pagkain upang manatili kang malusog?

Lahat tayo ay may iba't ibang antas ng nutrisyon. Ang iba ay malusog samantala ang ilan naman dumadanas ng kakulangan ng wastong nutrisyon. Dahil ito sa maraming dahilan kalakip na ang iba't ibang saloobin at ugali.

Ano ang mga indikasyon na tayo ay nakakakuha ng wastong nutrisyon? Ano naman ang mga indikasyon na hindi wasto?

Makakatulong ang modyul na ito sa iyo na sagutin ang ganitong mga tanong. Nahahati ito sa dalawang aralin:

Aralin 1 – Wastong Nutrisyon o Malnutrisyon?

Aralin 2 – Mga Sakit mula sa Mahinang Nutrisyon

May dalawa pang NFE A&E modyul na sumasakop sa paksa ng nutrisyon. Ito ang ***Wastong Nutrisyon: Isang Mahalagang Pangangailan at Kumain ng Wasto, Maging Malusog***. Baka gusto mo rin pag-aralan ang mga modyul na ito upang madagdagan ang iyong kaalaman tungkol sa paksa.



Ano ang mga Matutuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul, dapat makakaya mo nang:

- ◆ maipakita ang pagkakaiba ng wastong nutrisyon kaysa sa malnutrisyon;
- ◆ matukoy ang antas ng iyong nutrisyon;
- ◆ matukoy ang mga kondisyon ng mahinang nutrisyon; at
- ◆ matukoy ang mga sakit sanhi ng mahinang nutrisyon.



Alamin Natin ang Natutuhan Mo

Lagyan ng tsek (4) ang mga patlang na ibinigay kung totoo ang mga pangungusap ay totoo. Kung mali ito, lagyan ng (8) ang patlang.

1. Ang susi sa wastong nutrisyon ay ang pagkain ng mga pagkain ng lahat na maaari nating kainin.
2. Kalakip sa tatlong pangunahing grupo ng pagkain ang mga pagkaing *Go*, *Grow*, at *Glow*.
3. Malusog ang lalaking mataba.
4. Ang balanseng pagkain araw-araw ay kailangan upang tayo ay lumaking malusog.
5. Ang malusog na tao ay may normal na timbang, makinis ang balat, maganang kumain, at may matigas at malakas na muscles.
6. Ang malnutrisyon ay palatandaan sa kondisyon ng iyong katawan kapag hindi na ito nakakakuha ng sapat na sustansiya.
7. Ang mahalagang tungkulin ng calcium ay upang bumuo ng pulang kulay sa dugo.
8. Pinaniniwalaan na ang malubhang kakulangan ng Bitamina A ang pangunahing dahilan nang pagkabalag ng mga bata.
9. Ang kahirapan ay isang salik na sanhi ng malnutrisyon sa ilang mga kababayan natin.
10. Ang kumain ng maraming beses sa isang araw ay mabuting kaugalian ng wastong nutrisyon.

Sa gayon kumusta ito? Sa palagay mo nasagutan mo nang maayos ito? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36.

Kung tama lahat ang iyong sagot, magaling! Ipinapakita nito na marami ka nang alam tungkol sa mga paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa rin pag-aralan ang modyul na ito upang mapag-aralan muli ang mga alam mo na. Malay mo, maaaring may bagong bagay kang matutuhan.

Kung mababa ang iyong nakuha, huwag mag-alala. Ang ibig sabihin lamang nito na para sa iyo ang modyul na ito. Makakatulong ito na maunawaan mo ang mga mahalagang konsepto na maaari mong magamit sa araw-araw mong pamumuhay. Kung mapag-aaralan mo ng mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa lahat ng katanungan sa pagsusulit at marami pang iba! Handa ka na ba?

Maaari ka nang pumunta sa susunod na pahina at simulan ang Aralin 1.

Tamang Nutrisyon o Malnutrisyon?

Nagsisimula ang wastong nutrisyon sa pagkain ng wastong uri at dami ng kinakain. Kailangan natin kumain ng mga pagkain na makapagbigay sa atin nang tamang sustansiya ng ating katawan. Ang mga masusustansiyang pagkain ang susi sa mabuting kalusugan.

Pagkatapos mong basahin ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ ipaliwanag ang kahulugan ng mga salitang *wastong nutrisyon* at *malnutrisyon*;
- ◆ tiyakin ang antas ng iyong nutrisyon – kung sapat ang kinakain o kulang ng sustansiya;
- ◆ tukuyin ang iba't ibang klase ng malnutrisyon.



Subukan Natin



Jane



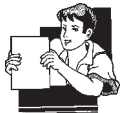
Jon-jon

Sino sa kanila ang may magandang kaugalian sa wastong nutrisyon?

_____ Jane _____ Jon-jon

Bakit mo naisip ito?

Upang malaman kung tama ang iyong sagot, ipagpatuloy ang pagbabasa.



Pag-aralan Natin

Nagpapakita ng tamang nutrisyon ang larawan ni Jane, kumakain siya ng barbecue at mga gulay, kanin, saging, at katas ng kalamansi (calamansi juice). Kung ang sagot mo na si Jane ang nagpapakita ng wastong nutrisyon, tama ka! Ang mga pagkain na kinakain ni Jane ay ang tinatawag nating **balanseng pagkain**. Pagkaing binubuo ng tatlong pangunahing grupo ng pagkain.

Ang tatlong pangunahing grupo ng pagkain ay ang mga pagkaing **Go**, **Grow** at **Glow**. (Kung gusto mong mas marami kapang matutuhan tungkol dito, maaari mong basahin ang modyul na **Kumain ng Tama, Upang Maging Malusog**.) Ang mga pagkaing **Go** ay mga pagkaing nagbibigay lakas tulad ng tinapay, kanin, kamote, at patatas. Ang mga pagkaing **Grow** ay mga pagkaing nagpapalaki sa ating katawan tulad ng manok, baboy, isda, at karne ng baka. Ang mga ito ang responsible upang lumaki ang ating katawan at mapalitan ang nasirang tissue. Ang mga pagkaing **Glow** ay mga pagkain na nangangasiwa sa ating katawan tulad ng mga prutas at gulay na mapagkukunan ng mga bitamina at mineral. Ang mga ito ay responsible sa normal na paglaki ng ating katawan.



Go foods

Grow foods

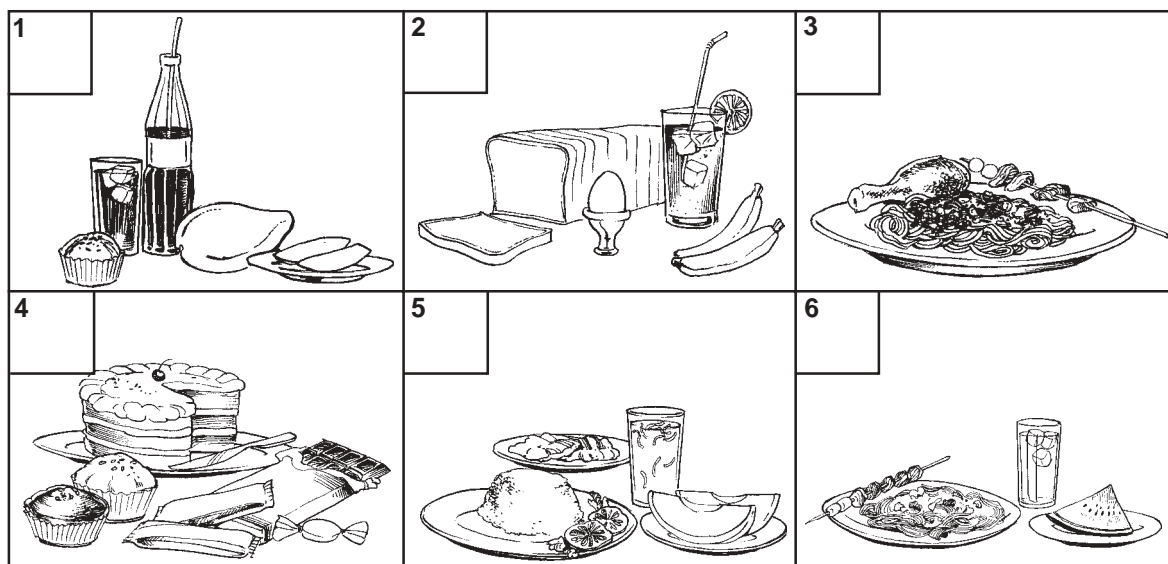
Glow foods

Magbibigay sa atin ng sustansiya na ating kailangan kapag kumakain tayo ng iba't ibang uring pagkain mula sa tatlong grupong ito. Ang mga sustansiya mula sa mga pagkaing ito ay nagpapalusog at nagpapalakas sa atin. Ang mga sustansiyang ito ang kailangan ng ating katawan upang lumaki at manatiling buhay. Kung wala ang mga ito, magkakasakit tayo at mamamatay.



Subukan Natin

Lagyan ng tsek (4) ang kahon sa kaliwang itaas ng larawan kung ipinapakitang balanse at masustansiya ang mga pagkain.



Pag-isipan Natin

Kung nilgyan mo ng tsek ang mga larawan 2, 5 at 6, tama ka! Mga balanseng pagkain ang mga grupo na ito ng pagkain. Makakapagbigay sa iyo ang mga ito ng mga kailangang sustansiya upang lumaki kang malusog. Ang tamang pagpili ng pagkain ay makakatulong na mapanatili na malusog at ligtas mula sa sakit ang ating katawan. Ito ang kaugalian ng **wastong nutrisyon**.

Ang **wastong nutrisyon** ay ang kumain nang sapat na wastong klase ng pagkain. Ang wastong nutrisyon ay ang makakuha ng lahat ng sustansiya na kailangan ng ating katawan upang maging malusog at malakas tayo.

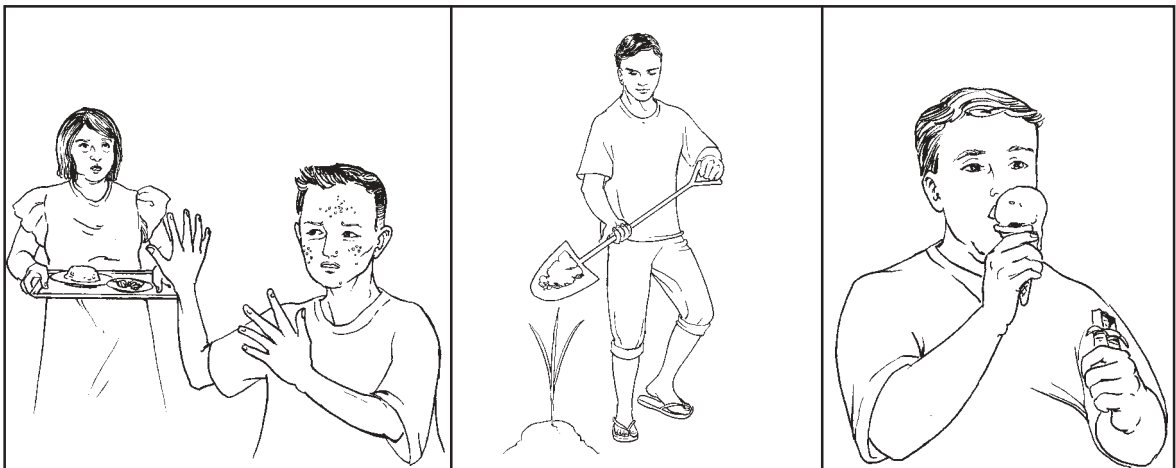
Sa palagay mo ba nagpapraktis ka nang wastong nutrisyon? _____ Oo
_____ Hindi

Bakit oo o bakit hindi?



Pag-aralan at Suriin Natin

Paano mo masabing malusog o hindi malusog ang isang tao? Masasabi ba natin ito batay sa pangangatawan?



Miguel

Ramon

Joel

1. Sino sa palagay mo ang malusog sa tatlong binata?

_____ Miguel _____ Ramon _____ Joel

2. Ano ang mga palatandaan ng isang malusog na katawan?



Pag-isipan Natin ang Tungkol Dito

Kung sa palagay mo si Ramon ang malusog sa tatlong binata, tama ka! Nakikita mong malusog ang kanyang katawan kung ikokompara kay Miguel at Joel. Tama lamang ang laki ng katawan ni Ramon – hindi masyadong payat at hindi naman mataba. Sinasabi lamang nito na normal ang kanyang katawan para sa kanyang edad. May makinis siyang balat, madulas na buhok, at magandang hanay ng ngipin.

Subalit, ano ang ilang palatandaan na ipinapakita na hindi malusog ang isang tao?

Nang makita mo ba kaagad ang mga larawan sa pahina 7, masasabi na hindi malusog si Miguel at Joel. Masyadong payat si Miguel at mababa ang kanyang timbang samantalang mataba at sobrang taba naman si Joel. Marungis ang mukha ni Miguel.

Malusog ang isang tao kung **mahusay ang kanyang nutrisyon**. Upang manatiling malusog ang ibig sabihin na kumakain siya ng wastong pagkain at nakakakuha siya ng wastong sustansiya para sa katawan. Masasabing **kulang sa nutrisyon** ang tao kapag hindi siya kumakain ng wastong pagkain at sustansiya upang manatiling malusog.



Subukan Natin

Tingnan mo ang iyong sarili mo sa harap ng salamin. Maaari mong pakiusapan ang iyong kaibigan, miyembro ng pamilya, o kamag-aral na tingnan at ilalarawan ka.

Ano ang masasabi mo sa iyong sarili at ano ang iyong hitsura?

1. Gaano kalaki ng iyong katawan? ____ payat ____ mataba ____ katamtaman
2. Makinis ba ang iyong balat at walang mga sakit tulad ng mga tagihawa at singaw sa balat? ____ Oo ____ Hindi
3. Malusog at makintab ba ang iyong buhok? ____ Oo ____ Hindi

4. Malinaw ba ang iyong paningin? ____ Oo ____ Hindi
5. Maganda ba ang iyong pustura? ____ Oo ____ Hindi
6. Malinis ba ang iyong ngipin at walang sira? ____ Oo ____ Hindi
7. May enerhiya ka bang gumawa at hindi agad napapagod? ____ Oo ____ Hindi
8. Magana ka bang kumain? ____ Oo ____ Hindi



Pag-usapan Natin Ang Tungkol Dito

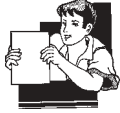
Kung *Oo* ang isinagot mo sa lahat ng tanong, nasa iyo ang mga palatandaan ng isang malusog na tao. Malusog ang taong nakatatanggap o nakaugalian ang mabuting nutrisyon. Ilang palatandaang nagpapakita na ang isang tao ay nasa mabuting nutrisyonal na estado:

- ◆ normal ang timbang
- ◆ matigas at malusog nang muscles
- ◆ makinis ang balat
- ◆ malinaw ang paningin
- ◆ malusog, makintab ang buhok
- ◆ hindi nabubulok at walang sira ang ngipin
- ◆ magana kumain
- ◆ may enerhiyang gumawa ng trabaho

May maibibigay ka pa bang mga palatandaan ng mabuting kalusugan?

Ang pisikal na palatandaan sa isang tao ang nagpapakitang nasa estado nang tamang nutrisyon ito. Hindi magkakaroon ng malusog na anyo ang isang tao kapag hindi niya kinaugalian ang tamang nutrisyon.

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina _____.



Pag-aralan Natin

Ang nutrisyon ay ang pundasyon ng mabuting kalusugan. Ang estado ng ating nutrisyon ang palatandaan nang kalusogan.

Ang **nutrisyonal na estado** ay ang kalagayan ng katawan sa paggamit ng pagkaing iyong kinain.

Natatandaan mo ba kung ano ang ibig sabihin ng mabuting nutriyon? Ang mabuting nutrisyon ay ang kaugaliang kumain ng wastong uri at dami ng pagkain. Ang pagkuha ng ating katawan ng lahat na sustansiya mula sa pagkain upang lumaki at malusog.

Samantala, mayroon ding kondisyong taliwas sa mabuting nutrisyon. Tinatawag itong **malnutrisyon**.

Ang malnutrisyon ay ang kondisyon ng katawan na hindi nakakatanggap ng tamang dami ng sustansiya upang lumaki at manatiling malusog ito..

Paano mo masabing dumadanas ng malnutrisyon ang isang tao?



Pag-aralan at Suriin Natin

Muli nating tingnan ang mga larawan nina Miguel at Joel.



Miguel

Joel

1. Tingnan si Miguel. Ano ang kanyang ginagawa?

2. Tingnan si Joel. Ano'ng uri ng pagkain ang kanyang kinakain?

3. Sino sa kanila ang nagpapakita ng mabuting nutrisyon? Bakit?

Ang dalawang larawan ay nagpapakita ng kalagayan ng malnutrisyon. Payat at mababa ang timbang ni Miguel. Ang tawag dito ay *undernutrition* o kulang ng sustansiya. Kung iyong makikita, tinatanggihan niya ang pagkain na ibinibigay sa kanya ng kanyang ina. Ang *undernutrition* ay maaaring sanhi ng kaunting pagkain ang kinakain, may problema sa katawan o sanhi ng mga sakit. Ang mga palatandaang ito ay ang malubhang pagbaba ng timbang, taba ng katawan at mga muscles ng katawan.

Sa kabilang banda, ang kondisyon ni Joel ang tinatawag mong *overnutrition* o sobra sa nutrisyon. Makikita mo sa larawan na mataba siya. Kumakain siya ng sorbetes at mga matamis na wala namang gaanong makukuhang mga nutrisyon. Maaaring nagbibigay ang mga ito ng lakas na kailangan ng kanyang katawan, ngunit hindi ito nakakatulong sa kanyang katawan. Ang mga pagkaing ito ay hindi nakakabusog at maaari lamang magpagutom sa kanya.

Tingnan mo ang larawang ito. Ano sa palagay mo ang ipinapakita dito?



Kadalasan, ang malnutrisyon ay sanhi ng kahirapan at kakulangan ng pagkain. Maraming tao sa ating bansa ang walang sapat na pagkain, kung kayat hindi sila nakakakain ng mga masustansiyang pagkain. Ang resulta nito, naging under-nourished sila.



Basahin Natin

Basahin ang maikling pag-uusap ng dalawang magkaibigan.

<p>Uy, alam mo ba na may sakit ang mga anak ni Aling Doring?</p> 	<p>Talaga, ano ang nangyari?</p>	<p>Sila'y sobrang payat at madali silang mapagod.</p> 	<p>Kawawang mga bata! Mukhang wala sila gaanong makain.</p>
<p>Madalas kong kasabay sa palengke si Aling Doring. Madalas siyang bumibili ng daing para sa kanilang ulam.</p> 	<p>Hindi ba siya bumibili ng kahit anong gulay?</p>	<p>Hindi daw gusto ng mga anak niya ang handa niyang gulay. Marahil hindi sila nasanay kumain ng gulay.</p> 	<p>Hindi nakakapagtaka kung bakit nagkakasakit ang mga anak niya. Kulang sila ng mga mahalagang sustansiya sa kanilang pagkain.</p>



Pag-usapan Natin

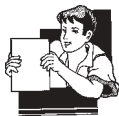
Mula sa iyong nabasa sagutin ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang iyong sagot sa mga patlang.

1. Ano ang kulang sa mga anak ni Aling Doring?

2. Ano ang mali sa pagkaing ibinibigay ni Aling Doring sa kanyang mga anak?

3. Nakatatanggap ba nang wastong nutrisyon ang mga anak ni Aling Doring? Bakit oo o bakit hindi?

Maaari mong ihambing ang iyong sagot sa mga matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina _____.



Pag-aralan Natin

Hindi nakakakuha ng sapat na sustansiya na kailangan upang lumaki ng malusog ang mga anak ni Aling Doring. Hindi sila kumakain ng mga gulay na maaaring magbigay sa kanila ng mga protina, bitamina, at mga mineral. Matatawag na espesipikong kakulangan ang klase ng malnutrisyon na nagpapakita ng kakulangan ng mga kailangang sustansiya.

Ang mga bata ang nanganganib sa malnutrisyon. Nasa yugto sila ng buhay kung saan mabilis ang kanilang paglaki. Mas kailangan nila ng mga sustansiya para sa kanilang pagkilos, paglaki at lakas. Minsan kulang ang nakukuha nilang pangunahing sustansiyang kailangan. Dahil dito madali silang kapitan ng iba't ibang sakit. Ang malubhang malnutrisyon sa unang apat na taon ng buhay ay maaaring magdulot ng pinsala sa utak at pagkilos ng katawan.

Nangangailangan ang mga buntis at nagpapasusong nanay ng mataas na antas ng sustansiya. Pinapakain ng isang ina ang kanyang anak sa pamamagitan ng kanyang katawan, bago at pagkatapos manganak. Kung kaya mas mahalaga ang sustansiya para sa mga ina. Kung kulang sa sustansiya ang ina, maaaring makakuha ng mga sakit at maaari rin mamatay ang sanggol.





Subukan Natin

Bumisita pinakamalapit ninyong barangay health center. Tanungin ang inyong health worker sa mga nagaganap o magaganap na mga programa tungkol sa kalusugan at nutrisyon. Isulat ang impormasyon na iyong makukuha sa mga patlang sa ibaba.

Maaari kang makilahok sa mga kaganapang ito at tumulong sa pagkalat ng impormasyon tungkol dito sa inyong barangay. Maaari mong sabihan ang iyong mga kapitbahay na maraming maaaring matutuhan tungkol sa kalusugan at nutrisyon mula sa inyong health center. Maaari rin silang makilahok sa mga seminar tungkol sa kalusugan at nutrisyon at makakakuha sila ng libreng mga bitamina.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Lagyan ng tsek (4) ang patlang bago ng mga numero kung totoo ang pangungusap. Lagyan ng (8) ang pangungusap kung hindi ito totoo sa mga patlang na nakalaan, ipaliwanag kung bakit hindi totoo ang pangungusap.

_____ 1. Pangunahin sa magandang kalusugan ang nutrisyon.

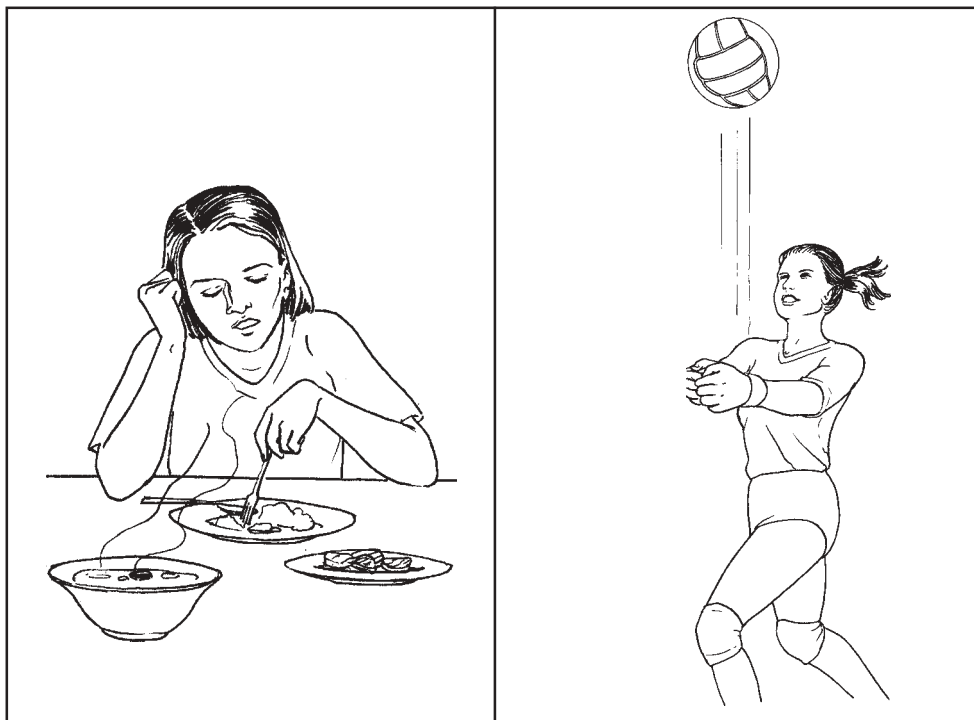
_____ 2. Madetermina ang iyong nutrisyonal na istatus sa dami ng pagkain na iyong kinakain araw-araw.

____3. Maaari kang magiging malnourished kung hindi ka kumakain ng maraming klase ng pagkain araw-araw.

____4. Nagsisimula ang mabuting nutrisyon sa pagpili ng wastong uri ng pagkain.

____5. Malusog ang matabang tao.

B. Ihambing ang dalawang larawan nina Malou at Terry sa ibaba.



Malou

Terry

1. Ano sa palagay mo ang mali kay Malou?

2. Ano ang ginagawa ni Terry? Ano ang masasabi mo hinggil sa kanyang enerhiya?

3. Kung titingnan ang dalawang babae, sino sa kanila sa iyong palagay ang nagpraktis ng mabuting nutrisyon? Bakit?

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot na matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina _____.



Tandaan Natin

- ◆ Ang mabuting nutrisyon ay ang kumain nang wastong uri ng pagkain at sapat ang dami lamang. Ang mabuting nutrisyon ay ang pagtanggap ng mga sustansiya na kailangan ng ating katawan upang maging malusog at malakas ito.
- ◆ Ang malnutrisyon ay kondisyon ng katawan na hindi nakakakuha ng wastong halaga ng sustansiya upang lumaki at manatiling malusog.
- ◆ Ang istatus nutrisyonal na estado ay ang kondisyon ng katawan na gamitin ang mga pagkain na nakakain. Maaari tayong malusog o hindi malusog.
- ◆ May ilang uri ng malnutrisyon. Ang sobra sa sustansiya, kulang sa sustansiya at ispesipikong kakulangan ng mga ito.

Mga Sakit Na Dulot ng Mahinang Nutrisyon

Marami sa ating mga kababayang Pilipino ay dumadanas ng iba't ibang mga sakit dulot ng kakulangan ng nutrisyon. Dahil sa ating kakulangan sa kaalaman hinggil sa wastong nutrisyon, marami ang nahaharap sa problema ng malnutrisyon. Ano ang gagawin upang malutas ito?

Mahalagang malaman ang kahalagahan ng mabuting nutrisyon gayundin ang mga mangyayari kung hindi wasto ang nutrisyon. Makatutulong ito sa atin na malaman ang antas ng ating nutrisyon at maghanap ng mga paraan na maiwasan ang mga sakit na dulot ng malnutrisyon.

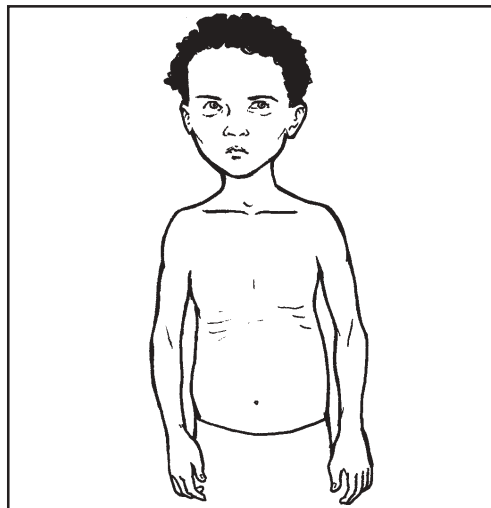
Pagkatapos pag-aralan ito, makakaya mo nang:

- ◆ matukoy ang mga kondisyon ng malnutrisyon; at
- ◆ makapagbigay halimbawa ng ilang mga sakit na dulot ng malnutrisyon.



Subukan Natin

Pag-aralan ang larawan sa ibaba.



1. Mukhang malusog ba ang bata? _____ Oo _____ Hindi

2. Ilarawan ang hitsura (katawan, mukha, balat, buhok).

3. Ano ang tawag mo sa ganitong kondisyon?



Pag-usapan Natin ang Tungkol Dito

Masasabi nating hindi malusog ang batang lalake sa larawan. Sa katunayan malubha ang kakulangan niya sa nutrisyon. Sobra siyang payat. Halos balat at buto na lamang siya. Napakalaki ang kanyang tiyan at umuusli pa ito. Ang tawag dito ay “*pot belly* o palayok na tiyan.” Kulubot ang kanyang balat at matigas ang kanyang buhok.

Nabanggit sa Aralin 1 na mapanganib sa bata ang malnutrisyon. Ano sa palagay mo?

Nagdudulot ang malnutrisyon sa kakapusan sa sustansiyang sakit sa mga bata dahil lumalaki pa sila. Hindi pa nila kayang pangalagaan ang kanilang sarili. Ang kakapusan sa sustansiya ay madaling makita sa mga bata.

Ano sa palagay mo ang mangyayari kung hindi ka kakain ng matagal?

Kung papayat palagi tayong gutom. Hindi lamang tayo papayat, kundi magsisimulang di na normal ang kilos ng iba pang sistema ng ating katawan. Walang sapat na mapagkukunan ng enerhiya kung kulang ng mga sustansiya ang katawan. Ang mga sustansiyang ito ay kailangan upang mapanatili ang libo-libong mga proseso na kailangan magpatuloy upang maging malusog.



Basahin Natin

Basahin ang maikling artikulo sa ibaba.

Balitang Malnutrisyon

Red Boy na may Mukhang ala Buwan

Ghana, Africa

1930s

Isang sakit ang kumalat at tinatawag ito ng mga katutubo na *kwashiorkor*. Ang ibig sabihin nito ay “red boy” dahil sa iitim na batik sa balat. Mamamaga ang tisyu ng katawan at lumalaki ang mga binti o mukha. Nagiging mapusyaw at manipis ang buhok. Nawawala ang sigla at ganang kumain ang biktima.

Sinasabi ng mga taga-Ghana na umaatake ang sakit sa mga bata kung nasusundan ito kaagad. Natuklasan ng mga nutritionist kung tatanggalan ang mga bata sa gatas ng ina kung ipanganak ang sanggol.

Binibigyan ang bata ng pagkain na halos harina o tubig na may asukal. Kung kaya napigilang kukuha ng mga protina na nagiging sanhi ng sakit.



Subukan Natin

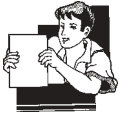
Ayon sa nabasa mo, sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Ano ang tawag mo sa sakit na lumaganap sa Africa noong 1930s?

2. Sino ang naapektuhan ng sakit na ito?

3. Ano ang mga sinyales at sintomas ng ganitong sakit?

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina _____.



Alamin Natin

Kung hindi nakakakuha ng sapat na sustansiya ang ating katawan, nagiging malnourished tayo. Maaaring magdanas ng maraming sakit ang ating katawan kung hindi sapat ang nakukuhang nutrisyon tulad ng protina, bitamina, at mga mineral. Nagiging madaling kapitan ng mga inpeksiyon, sakit, at kamatayan.

Mula sa Maltri-News na iyong nabasa, nabanggit ang isang sakit. Tinatawag na “*kwashiorkor*” ang sakit na ito. Dulot ito ng malubhang malnutrisyon at kadalasa’y mga bata ang naapektuhan mula sa mga mahirap na bansa.

Ang isang batang dumadanas ng kwashiorkor ay labis na nagkukulang sa mga kailangang sustansiya at makikita ito sa kanilang mga katawan. sobrang payat sila kung kaya mukha na silang kalansay. Uiimpis ang kanilang muscle at kumukulubot ang kanilang balat.

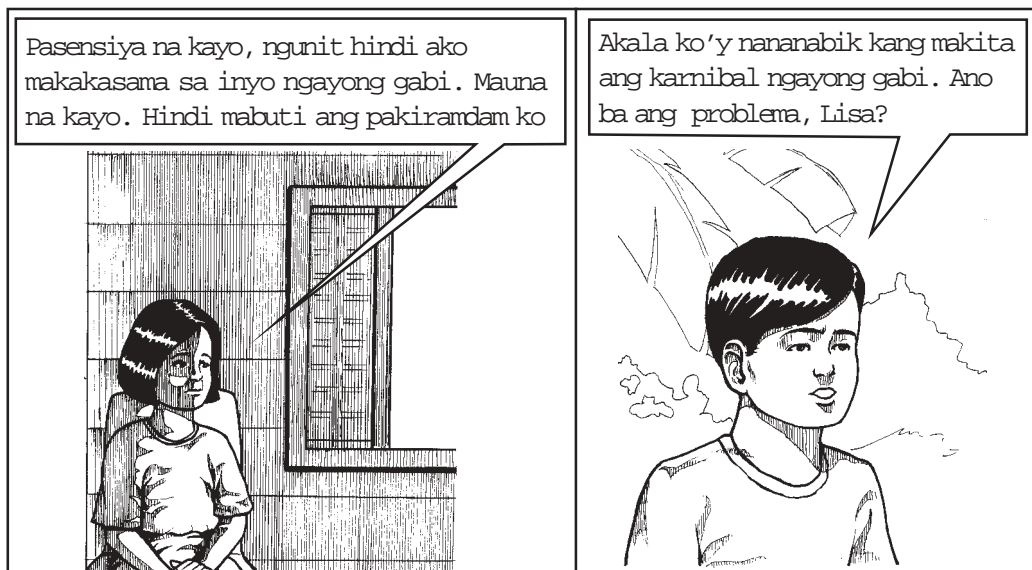
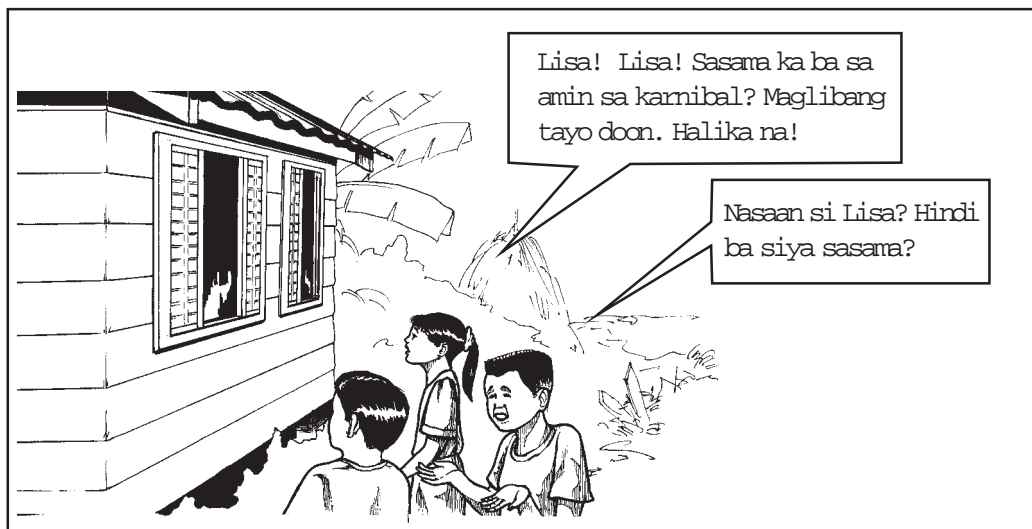
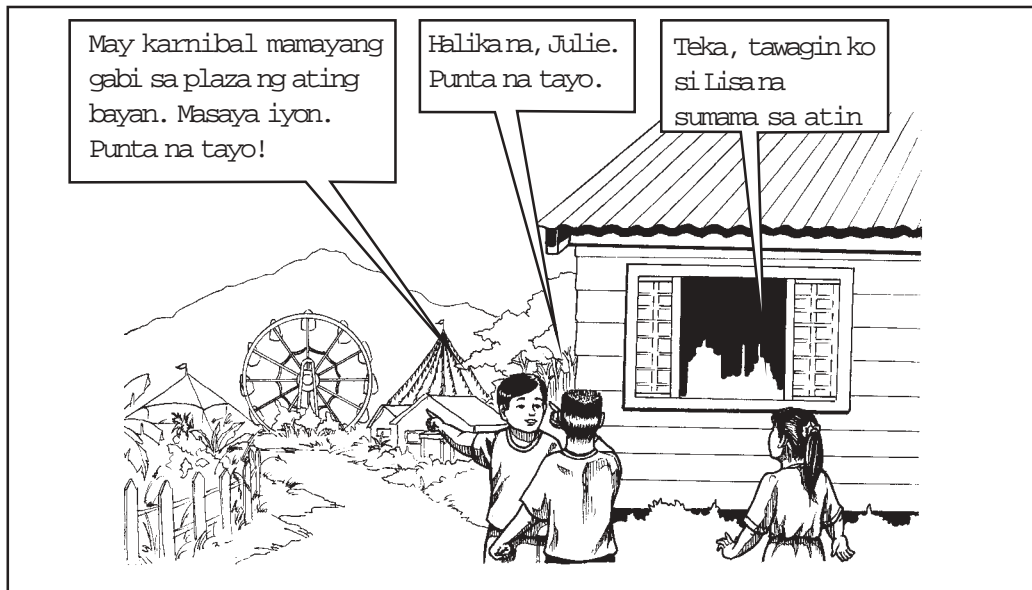
Isa pang sakit na sanhi ng malnutrisyon ay matatawag na *marasmus*. Katulad ito ng kwashiorkor. Ang marasmus ay ang mabilis pagkaupos ng katawan dahil sa kakulangan ng mga protina at iba pang nutrisyon. Ang batang nagdurusa mula sa Marasmus ay mukhang kalansay.

Ang mga naapektuhan ng ganitong sakit na dahil sa malnutrisyon ay madaling kapitan ng mga inpeksiyon ang iba’t ibang parte at sistema ng katawan. Ngunit maaaring maiwasan ang kwashiorkor at marasmus kung kakain ng masusustansiyang pagkain.



Basahin Natin

Basahin ang komik istrip sa ibaba.





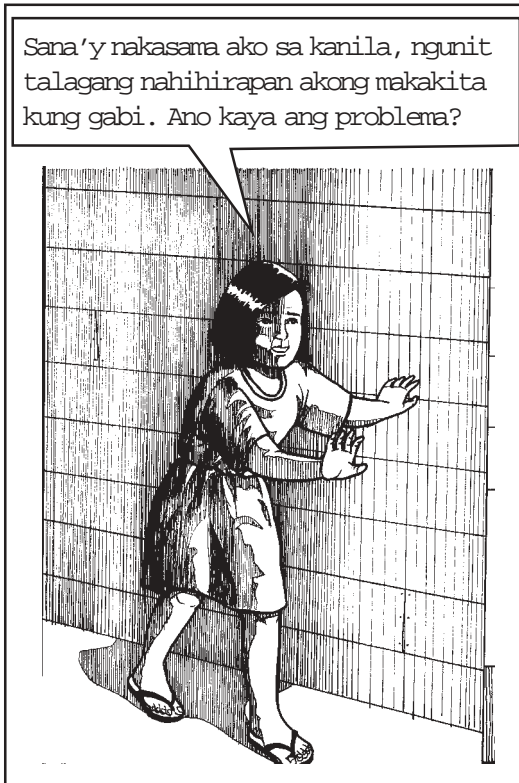
Nahihirapan akong makakita kapag gabi na. Ilang linggo na itong nangyayari. Mauna na kayo, tinanawag na ako ni inay.

Sana'y makakakita at gumaling ka na agad.



Lisa, oras na ng hapunan.

Opo inay. Nandyan na ako. saglit lang.



Sana'y nakasama ako sa kanila, ngunit talagang nahihirapan akong makakita kung gabi. Ano kaya ang problema?



Bakit Lisa? Hindi mo na naman kinain ang gulay.

Inay, alam mo namang hindi ako kumakain ng gulay. Ayoko ng gulay.



Pag-usapan Natin

Batay sa komik istrip na binasa mo, sagutin ang mga tanong sa ibaba.

1. Ano ang problema ni Lisa?

2. Sa palagay mo ba balanse ang pagkaing kinakain ni Lisa? _____ Oo
_____ Hindi Bakit?

3. Sa palagay mo may kinalaman ang problema ni Lisa sa hindi niya pagkain ng gulay? _____ Oo _____ Hindi Bakit?

Isulat ang iyong mga sagot sa mga patlang at pagkaraan ay ihambing ito sa mga sagot sa ibaba.

Ito ang mga sagot:

Si Lisa ay may problema sa kanyang paningin kapag dumidilim na. Ito ang tinatawag nating *night blindness*. Isang sakit ang night blindness na kadalasan mga bata ang karaniwang naaapektuhan.

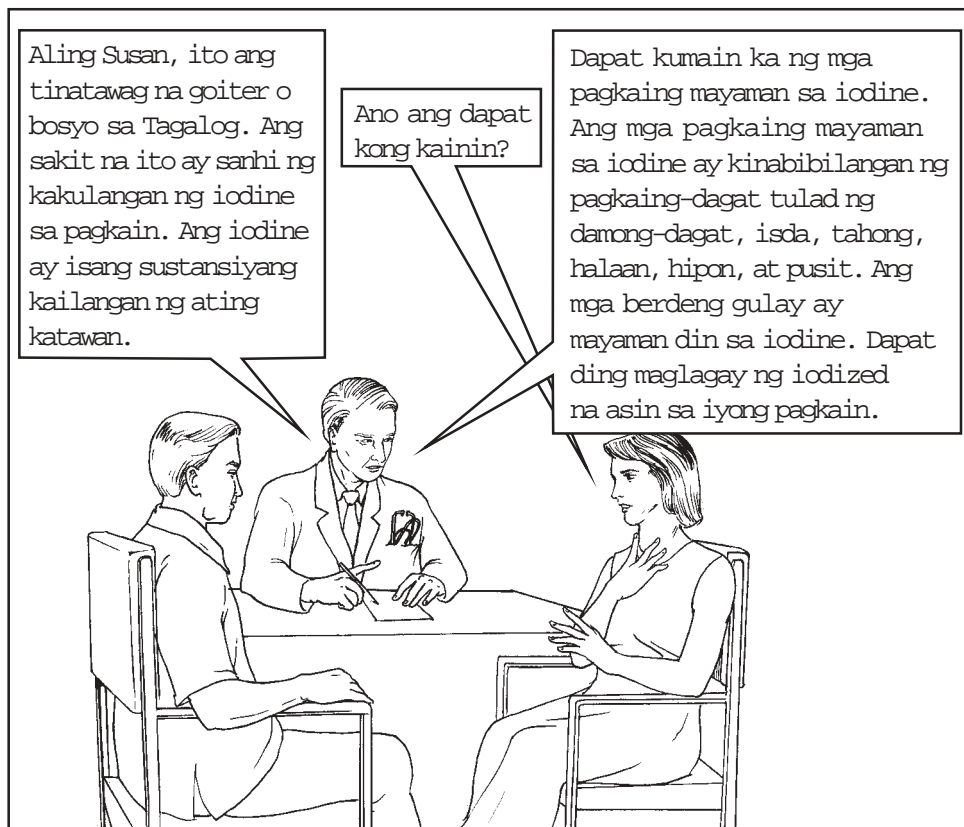
Hindi kumakain ng balanseng pagkain si Lisa dahil hindi siya kumakain ng gulay at naiwan lamang ito sa kanyang plato. Ang hindi niya pagkain ng gulay ay tinatanggalan niya ng mga sustansiya na kailangan niya.

Ang problema ni Lisa sa paningin ay may kinalaman sa pag-ayaw niya sa gulay. Hindi siya kumakain ng gulay kung kaya hindi niya nakukuha ang mga sustansiya mula sa mga ito. Maaaring may kulang siya sa mga bitamina o mineral. Ang kanyang pagkabulag kung madilim ay maaaring dulot ng kakulangan sa anumang mga bitamina at mineral na makukuha sa mga gulay.



Basahin Natin

May isang komik strip ka pa sa ibaba.





Maraming salamat po, Dr. Reyes.

Walang anumang. Bumalik ka anumang oras kapag may mga suliranin kang pangkalusugan o anumang tanong tungkol sa kalusugan.

Salamat, Dr. Reyes. Pupunta na kami sa palengke upang makabili ng isda at berdeng gulay.



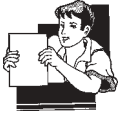
Pag-aralan at Suriin Natin

Sagutin ang mga tanong tungkol sa komik strip na iyong nabasa. Isulat ang iyong mga sagot sa nakalaang patlang.

1. Ano ang sanhi ng sakit na tinatawag na bosyo?

2. Ano ang uri ng mga pagkain ang dapat kainin upang maiwasan ang ganitong sakit?

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina _____.



Alamin Natin

Maraming mga sakit o karamdaman ang nangyayari dahil hindi tayo kumakain ng tamang uri ng pagkain. Nagkakaroon tayo ng iba't ibang sakit kapag hindi tayo kumakain ng mga pagkaing may sustansiyang kailangan natin. Nagkakaroon tayo ng kakulangan sa ibang mga sustansiya at nagkakasakit tayo.

Nabanggit na ang iba sa mga ito. Ang pagkabulag sa gabi at bosyo ang mga ito. Natatandaan mo ba ang dahilan ng mga ito?



Pinaniniwalaang isa sa mga dahilan ng pagkabulag sa gabi ang malalang kakulangan ng Bitamina A sa ating pagkain. Laganap sa mga bata ang sakit na ito lalo na rito sa Pilipinas. Nadaragdagan ng nightblindness ang panganib ng mga bata na makapitan ng tigas at sakit sa respiratory.

Ang pinagmumulan ng ganitong kakulangan sa mga bata ay ang mababang nilalaman ng Bitamina A sa gatas ng ina. Marahil hindi sila nabigyan ng dagdag na pagkain na maraming Bitamina A. Maliban dito, mahinang sumipsip ng Bitamina A ang katawan kapag kulang ang protina.

Upang maiwasan ang ganitong sakit, dapat bigyan ang mga bata ng tamang dami ng pagkain na mayaman sa Bitamina A tulad ng atay, pula ng itlog, berde at dilaw na gulay, at mga dilaw na prutas.

Ang bosyo ay isang sakit na sanhi ng kakulangan sa *iodine*. Madaling makita ang sakit na ito dahil sa paglaki ng *thyroid gland*. Makikita ang *thyroid gland* sa likod ng *Adam's apple*.



Nagkakaroon ng bosyo kapag kulang ng *iodine* ang pagkaing kinakain. Maaaring maiwasan ito sa pamamagitan ng pagkain ng pagkaing-dagat. Maaari ka bang makapagbigay ng halimbawa ng pagkaing-dagat?

Halimbawa ng mga pagkaing-dagat ay ang isda, pusit, hipon, damong-dagat, talaba, tahong at halaan. Ang pagkain ng dahon at berdeng gulay ay maaari ring makapagpigil ng pagkakaroon ng bosyo. Inirerekomenda ring gamitin sa pagluto ng pagkain ang *iodized* na asin.



Ano ang nakikita mo sa larawan? Namamaga at kadalasang dumudugo ang mga gilagid ni Nita kapag nagsisipilyo siya ng kanyang mga ngipin. Sintomas ito ng sakit na *scurvy*. Kakulangan sa Bitamina C ang *scurvy*.

Ang mga taong may *scurvy* ay namamaga ang gilagid, umuuga ang mga ngipin, at may mga pasa sa katawan. Kapag hindi nagamot, maaaring mamatay ang isang tao dahil sa *scurvy*.

Maaaring magamot at maiwasan ang *scurvy* sa pamamagitan ng pagkain ng mga pagkaing mayaman sa Bitamina C. Ang mga halimbawa nito ay mga citrus tulad ng dalandan, kalamansi, dalanghita at lemon. Mayaman din sa Bitamina C ang kamatis, bayabas at mga dahon at berdeng gulay.

Umiiyak ang batang lalaki sa larawan dahil masakit ang nabubulok niyang mga ngipin. Sakang din siya dahil malalambot ang kanyang buto. Ang batang lalaki sa larawan ay dumaranas ng sakit na *richets*. Ang sakit na ito ay dahil sa kakulangan ng *calcium* at Bitamina D.



Upang maiwasan ang sakit na ito, dapat painumin ng gatas, at pakainin ng fish-liver oil o mantikilya, dilaw ng itlog, at mga gulay ang mga bata.

Ang isa pang sakit na maaaring idulot ng malnutrisyon ay ang *anemia*. Ang ibang sintomas ng sakit na ito ay pamamanhid ng mga kamay at paa, pagbaba ng timbang, nanghihina at mabilis na tibok ng puso. Kapag pinabayaan ito, maaaring mauwi ito sa kamatayan.



Kakulangan sa iron ang *anemia*. Upang maiwasan ang sakit na ito, kailangan ninyong kumain ng atay, prutas at berdeng gulay.



Subukan Natin

Kakatapos mo lamang mapag-aralan ang ibang sakit na dulot ng malnutrisyon. Natatandaan mo pa ba ang mga iyon?

Paano natin maiiwasan ang pagkalat ng mga sakit na ito? Sa talahanayan sa ibaba, isulat ang mga pagkaing dapat kainin upang maiwasan ang mga sakit na ito.

Deficiency Disease	Dahilan	Mga pagkaing dapat kainin upang maiwasan at malunasan ang sakit.
1. Scurvy	Kakulangan sa Bitamina C	
2. Anemia	Kakulangan sa Iron	
3. Rickets	Kakulangan sa Calcium at Bitamina D	
4. Night blindness	Kakulangan sa Bitamina A	
5. Goiter	Kakulangan sa Iodine	

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina _____.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Nasa Hanay A ang iba sa mga sakit na dulot ng malnutrisyon. Itugma ang mga ito sa sanhi na nasa Hanay B. Isulat ang titik ng iyong sagot sa mga patlang.

Hanay A

Hanay B

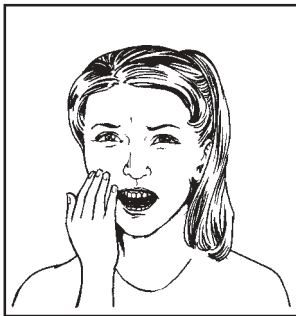
_____1.



Anemia

- a. Kakulangan sa Bitamina A
- b. Kakulangan sa Bitamina C
- k. Kakulangan sa Bitamina D at Calcium
- d. Kakulangan sa Iron
- e. Kakulangan sa Iodine

_____2.



Scurvy

_____3.



Night blindness

4.



Bosyo

5.



Rickets

B. Pag-aralang mabuti ang mga larawan at basahin ang bawat paglalarawan nito.

Larawan itong malalang kakulangan sa nutrisyon mula sa isang mahirap na bansa. Ang *social worker* at *health worker* ay nagtutulungan upang mabawasan ang malnutrisyon sa bansa sa pag-aalaga ng mga bata. Pinapainom nila ng gatas na mayaman sa sustansiya na kailangan ng mga bata. Binibigyan din nila ang mga bata ng mga gamot, bitamina, at mineral na makatutulong sa paglunas ng sakit dahil sa malnutrisyon.



1. Ilarawan ang hitsura ng bata.

2. Ano ang mga posibleng sakit mayroon ang bata?

3. Ano ang mga sintomas ng mga sakit?

4. Bakit madaling magkaroon ng mga ganitong sakit ang mga bata?

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina _____.



Tandaan Natin

- ◆ Kapag hindi nakakakuha ang ating katawan ng iba't ibang sustansiya na kailangan nito, maging malnourished tayo. Dadanas nang maraming sakit ang ating katawan dahil hindi sapat ang sustansiyang nakukuha tulad ng protina, bitamina, at mineral. Madali tayong kapitan ng mpeksiyon, sakit, at maging kamatayan.
- ◆ Ang *kwashiorkor* at *marasmus* ang dalawang sakit na kumapit sa mga batang kulang sa nutrisyon mula sa mahihirap na bansa.
- ◆ Ang ibang mga sakit na may kakulangan sa nutrisyon ay ang night blindness, anemia, bosyo, scurvy, at rickets.



Ibuod natin

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, natutuhan mo ang sumusunod:

- ◆ Ang nutrisyunal na estado ay ang kondisyon ng iyong katawan na kung paano nito gamitin ang pagkain na iyong kinakain. Maaaring tama ang iyong nutrisyon o malnutrisyon.
- ◆ May iba't ibang anyo ang 'di sapat na nutrisyon: sobra ang nutrisyon, kulang ang nutrisyon, at espesipikong kakulangan.
- ◆ Ang espesipikong sakit na sanhi ng mahinang nutrisyon ay anemia, scurvy, rickets, night blindness, at bosyo.
- ◆ Ang *kwashiorkor* at *marasmus* ang dalawa sa mga sakit na nakaugnay sa malubhang malnutrisyon.



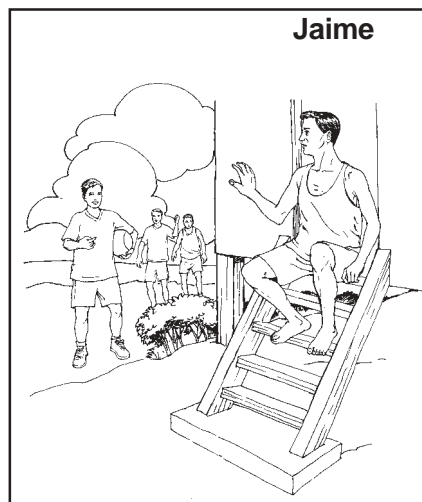
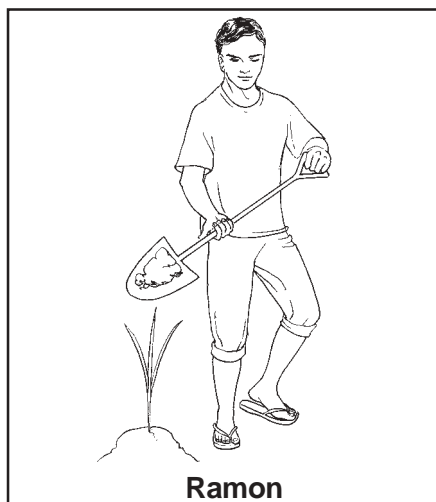
Ano ang mga Natutuhan Mo?

Isulat sa patlang ang inilarawan ng pangungusap. Piliin ang iyong sagot mula sa mga salita na nasa loob ng kahon.

scurvy	atay, prutas, berdeng gulay
Go, Grow and Glow foods	'di sapat na nutrisyon
good nutritional status	
bitamina A	marasmus
tamang nutrisyon	
thyroid gland	espesipikong kakulangan

- _____ 1. Ang mga batang kulang sa bitaminang ito ay magkaroon ng sakit na tinatawag na night blindness.
- _____ 2. Ang pagkain ng tamang-tama lamang mula sa grupo ng pagkaing ito ay makatitiyak na balanse ang kinakain.
- _____ 3. Ibig sabihin na kumain tayo nang tamang uri ng pagkain sa tamang dami. Nangangahulugan ding makukuha natin ang lahat ng sustansiya na kailangan ng ating katawan upang maging malusog at malakas.
- _____ 4. Hindi nakakakuha si Sorayda ng wastong sustansiya sa pagkain upang manatili siyang malakas at malusog. Ano ang tawag sa kondisyon ni Sorayda?
- _____ 5. Hindi kumakain si Kiko ng ilang uri ng gulay. Samakatwid, may kakulangan siya ng ibang mineral na kailangan ng kanyang katawan upang gumanap ng normal. Ano ang tawag sa 'di sapat sa nutrisyong ito?
- _____ 6. Ang sakit na ito ay nangyayari kapag kulang ka sa Bitamina C. Namamaga at madaling dumugo ang iyong mga gilagid kapag nagsisipilyo ka.
- _____ 7. Dapat kumain si Ria ng ganitong mga uri ng pagkain dahil may anemia siya. Ang ilan sa mga sintomas ng anemia ay ang pagbaba ng timbang, panghihina at mabilis na tibok ng puso.
- _____ 8. Ang sakit na ito ay ipinapakita sa pamamagitan ng malubhang pagkaupos ng katawan dahil sa kakulangan sa mga protina at iba pang sustansiya. Mukhang kalansay ang batang may ganitong sakit.
- _____ 9. May normal na timbang, makinis na balat, magandang paningin, masarap kumain, at may sapat na lakas na makagawa ang taong nasa ganitong kondisyon.
- _____ 10. Ang paglaki ng parteng ito ng katawan ay nagpapakita ng sakit na tinatawag *goiter* o bosyo. Sanhi ng kakulangan sa iodine sa ating kinakain ang sakit na ito.

B. Ihambing ang dalawang larawan sa ibaba at sagutin ang sumusunod na mga katanungan.



1. Sino ang mukhang mas malusog, si Ramon o si Jaime? Bakit?

2. Ano ang ilan sa mga katangian nang may mabuting estado ng nutrisyon?

3. Sa palagay mo ba ay mabuti ang estado ng iyong nutrisyon? Bakit oo o bakit hindi?

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot na matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina ____.



Batayan sa Pagwawasto

A. Ano na ang mga Alam Mo? (pahina ____)

1. 8 Ang susi sa wastong nutrisyon ay ang kumain ng wastong pagkain sa tamang dami.
2. 4
3. 8 Kapag mataba ang isang tao, hindi nangangahulugan na minusog siya. May normal na timbang na angkop sa kanyang edad, taas, kasarian, at pamumuhay ang minusog na tao.
4. 4 Kailangan natin ng balanseng pagkain upang matiyak natin na nakukuha natin ang lahat ng sustansiya na kinakailangan ng ating katawan. Upang tayo'y lumaking minusog at malakas.
5. 4
6. 4 Kapag hindi nakakakuha ang ating katawan ng wastong sustansiya mula sa mga pagkain, may kakulangan tayo sa nutrisyon.
7. 8 Kailangan ng ating katawan ang calcium upang makapagbuo ng matibay na buto at ngipin.
8. 4 Ang kakulangan sa Bitamina A ay nagiging sanhi ng tinatawag na night blindness na karaniwang nangyayari sa mga bata.
9. 4 Dahil sa kahirapan, marami sa ating mga kababayan ang hindi makakakain ng balanseng pagkain araw-araw. Ito ang nagiging sanhi nang 'di walang sapat na mga sustansiya upang lumaking minusog. Kaya lumalaki silang walang sapat na nutrisyon.
10. 8 Ang wastong nutrisyon ay hindi nakukuha sa maraming beses kumain sa isang araw. Nakukuha ito sa pamamagitan ng pagkain ng wastong mga pagkain sa tamang dami.

B. Aralin 1

Pag-usapan Natin (pahina ____)

Ito ang ilan sa mga indikasyon kung malusog ang isang tao:

- a. magandang postura – tuwid na likod
- b. walang mga sakit sa balat tulad ng alinpunga, buni, pantal sa katawan
- k. hindi agad napapagod at nagkakasakit
- d. walang bisyo; hindi umiinom.
- e. matalas ang pandinig
- f. matandain
- g. abilidad na makatulog ng mabuti

Maaaring may mailistaka pang ilang indikasyon. Pag-usapan ninyo ng inyong tagapamahala ang iba mo pang sagot.

Pag-usapan Natin (pahina _____)

1. Nagkakasakit ang mga anak ni Aling Doring. Payat at matamlay sila at madali silang mapagod.
2. Madalas bumili ng daing si Aling Doring para sa kanyang mga anak. Hindi siya bumili ng gulay dahil ayaw ng kanyang mga anak ang paghahanda niya ng gulay. Kahit may ilang sustansiyang nakukuha sa pinatuyong isda, mahalaga pa rin ang mga gulay. Nagbibigay sustansiya sa katawan ang gulay tulad ng mga bitamina at mineral.
3. Walang natatanggap na wastong nutrisyon ang mga anak ni Aling Doring. Dahil hindi sila kumakain ng balanseng pagkain, kulang sila sa mga sustansiya na kailangan upang lumaking malusog. Tutungo sa sakit ang kakulangan sa mga sustansiya.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina _____)

- A. 1. 4
2. 8 Hindi nadedetermina ang dami nang pagkain na ating kinakain araw-araw ang estadong ating nutrisyon. Kung kumakain ka ng labis sa isang araw, hindi ito nangangahulugan na magkakaroon ka ng mabuting estado ng nutrisyon. Ang magdedetermina nito ay ang pagkain nang tamang klase ng pagkain sa tamang dami.
3. 4
4. 4
5. 8 Hindi malusog ang taong mataba. Sobra ang timbang ng mga matatabang tao. Ang kondisyong ito ay tinatawag na *over-nutrition*. Masama rin sa kalusugan ang sobrang dami ng taba sa katawan. Ang mga matatabang tao ay posibleng magkaroon ng sakit sa puso at iba pang sakit. May tamang timbang ang taong malusog.
- B. 1. Ang mali kay Malou ay wala siyang ganang kumain. Ayaw niyang kumain at ito ang nagpapahina sa kanya. Hindi niya natatanggap ang mga kailangang sustansiya na makapagbigay sa kanya ng lakas upang makagawa ng kanyang mga gawain. Wala rin siyang matatanggap na sustansiya upang maging malusog siya.
2. Naglalaro ng volleyball si Terry. Mukha siyang isang aktibong babae na punong-puno ng lakas. Ang pagkain ng tamang klase at dami ng pagkain ang nagbibigay sa kanya ng lakas at sustansiyana kanyang kailangan.
3. Sa pagitan nang dalawang babae, si Terry ay nagpapraktis ng wastong nutrisyon. Si Terry ay mukhang mas malusog kompara kay Malou at may sapat siyang lakas. Kung hindi wasto ang nutrisyon ni Terry, hindi siya magkakaroon ng malusog na katawan. Mayroon siyang lakas upang magawa ang mga gawain dahil kumakain siya ng tamang pagkain. Mahina si Malou at hindi nagagawa ang mga gawain tulad ni Terry. Dahil hindi siya kumakain ng wasto.

C. Aralin 2

Subukan Natin (pahina ____)

1. Tinatawag na kwashiorkor ang sakit na lumalaganap sa Africa noong 1930s. Ang kwashiorkor ay nangangahulugan na “red boy” dahil nagpapakita ng mga itim na batik na kasama nang pagbabalat.
2. Ang mga batang nasusundan kaagad ng bagong sanggol sa pamilya ay karaniwang naaapektuhan ng sakit na ito. Dahil hindi ito nakakakuha nang sapat na gatas mula sa kanyang ina nang ipanganak ang bagong sanggol. Karaniwang nagkakaroon ng ganitong sakit ang mga bata mula sa mga mahihirap na bansa. Hindi nakatatanggap ng mga sustansiya ang mga batang ito dahil ang kanilang mga magulang ay kapos ng pambili ng gatas at pagkain.
3. Ang mga palatandaan at sintomas ng sakit na ito ay ang sumusunod:
 - a. pamamaga ng tisyu sa katawan
 - b. lumulubong binti at mukha
 - k. pagkakaroon ng maitim na batik at nagbabalat
 - d. mapusyaw at manipis na buhok
 - e. walang lakas at ganang kumain

Pag-aralan at Suriin Natin (pahina ____)

1. Ang sanhi ng sakit na *goiter* o bosyo ay dahil sa kakulangan sa iodine sa pagkain.
2. Upang maiwasan o magamot ang ganitong klase ng sakit, dapat kumain ng mga pagkaing mayaman sa iodine. Ang mga pagkaing ito ay mga pagkaing dagat at mga berde, dahon na gulay. Ang mga pagkaing dagat ay mga isda, tahong, at mga halamang dagat. Ang *iodized salt* ay isa rin magandang pagkukunan ng iodine.

Subukan Natin Ito (pahina___)

Deficiency Disease	Dahilan	Mga pagkaing dapat kainin upang maiwasan at malunasan ang sakit
1. Scurvy	Kakulangan sa bitamina C	<i>Kalamansi, dalandan, maberde at madahon na mga gulay</i>
2. Anemia	Kakulangan sa iron	Itlog, gatas, atay, prutas maberdeng gulay
3. Rickets	Kakulangan sa calcium at bitamina D	Gatas. sariwang mantika ng atay, pulang parte ng itlog, mga gulay
4. Night blindness	kakulangan sa bitamina A	Itlog, gatas, keso, atay, berde at dilaw na gulay tulad ng carrots, kalabasa, kamote
5. Goiter	Kakulangan sa iodine	pagkaing-dagat tulad ng isda, hipon, tahong; iodized salt

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina ____)

- A.
 1. (d) Ang taong may kakulangan sa iron ay nagiging anemic, o di kaya'y magkakaroon ng sakit na anemia.
 2. (b) Ang scurvy ay isang sakit na may kakulangan sa Bitamin C.
 3. (a) Ang kakulangan sa Bitamina A ay nagdudulot ng night blindness.
 4. (e) Ang goiter ay sanhi ng kakulangan ng iodine sa pagkain na kinakain.
 5. (k) Kung ang tao ay hindi nakakakuha ng sapat na Bitamina D at calcium, magkakaroon siya ng sakit na rickets.
- B.
 1. Lubhang kulang sa nutrisyon ang bata. Ubod siya nang payat, halos balat at buto tulad ng buhay na kalansay. Sobrang kulubot ang kanyang mukha.
 2. Maaaring magdanas ang bata ng mga sakit na dulot ng kakulangan sa mga sustansiya. Maaari rin siyang dumanas ng sakit na *kwashiorkor* o *marasmus*.

3. Ang mga batang nagdaranas ng kwashiorkor at marasmus ay ubod ng payat at mukhang kalansay. Dinadanas nila ang pagkaupos ng muscle sa kanilang katawan at maagang pangungulubot ng balat.
4. Madaling makakapitan ang mga bata dahil nasa antas pa lamang sa paglaki at kailangan pa nila ang mga sustansiya upang lumaking malusog.

Ano ang mga Natutuhan Mo? (pahina ____)

- A.
 1. Bitamina A
 2. Go, Grow, and Glow Foods
 3. Wastong nutrisyon
 4. 'di sapat sa nutrisyon
 5. espesipikong kakulangan
 6. Scurvy
 7. atay, prutas, berdeng gulay
 8. Marasmus
 9. Mabuting estado sa nutrisyon
 10. Thyroid gland
- C.
 1. Higit na malusog si Ramon kumpara kay Jaime. Nakikita sa kanya ang mga katangian ng mabuting estado sa nutrisyon. Matigas at malalakas ang muscle niya sa katawan, dagdag pa dito may lakas na makakatulong sa kanyang ama sa kanilang bukid. Ang kanyang buhok ay malusog at makintab. Makinis ang kanyang balat. Ito ang mga katangian ng isang malusog na katawan.

2. Ito ang ilan sa mga mabuting estado sa nutrisyon:
 - a. malinaw na paningin at pandinig
 - b. makinis na balat – walang mga bahid at sakit
 - k. magandang postura
 - d. maganang kumain
 - e. walang sira at bulok na ngipin
 - f. malusog, makintab na buhok
 - g. may sapat na lakas upang makagawa ng anumang gawain

Maaaring may nailista ka pa tungkol sa pagkakaroon ng mabuting estado sa nutrisyon. Pag-usapan ninyo ito ng iyong tagapamahala.

3. Ito ang halimbawang sagot:

Sa palagay ko mabuti ang estado ng aking nutrisyon. Kumakain ako ng mga pagkaing nagpapalusog at umiiwas ako sa mga “junk foods.” Kumakain ako ng balanseng pagkain araw-araw—mga pagkaing binubuo ng tatlong pangunahing grupo (Go, Grow and Glow Foods).

Makinis ang aking balat at makintab ang aking buhok. Malusog ang aking mga gilagid at walang nabubulok na ngipin. Normal ang aking timbang para sa aking edad at taas. Hindi ako agad nagkakasakit o napapagod.

(Halimbawang sagot lamang ito, kung saan makokompara mo ang iyong sagot. Para sa mga karagdagang puna tungkol sa iyong sagot, talakayin ito na kasama ang iyhong tagapamahala o ang barangay health worker ninyo.)



Talahuluganan

Tasa Pagsuri; tantiya; batayan/sukatan ng halaga. Halimbawa: Maaari mong surin ang estado ng nutrisyon ng isang tao batay sa kanyang pisikal na mga katangian.

Pakinabang Makuha; tanggap. Halimbawa: Upang makatanggap ng protina, kumain ng karne at uminom ng gatas.

Balanseng pagkain Mga pagkaing binubuo ng tatlong pangunahing grupo ng pagkain.

Kakulangan Kulang, di sapat. Halimbawa: Ang taong di sapat ang iron ay maaaring magka-anemia.

Malnutrisyon Kondisyon ng iyong katawan kung walang sapat na makukuhang wastong sustansiya upang lumaki at manatiling malusog.

Mga mineral Mga sustansiyang kailangan sa kalusugan na makukuha sa iba't ibang klase ng pagkain.

Sustansiya Mga sangkap na mula sa pagkain na kailangan ng tao upang lumaki at mabuhay.

Estado sa nutrisyon Ang kondisyon ng katawan kung paano ginagamit ang pagkaing kinakain.

Protina Ang sustansiyang kailangan ng iyong katawan upang lumaki at maayos ang mga tisyu sa katawan.

Espisipikong kakulangan Katangian ng malnutrisyon na may palatandaan ng kakulangan ng isang sustansiya.

Mga bitamina Mga sustansiyang kailangan para sa wastong nutrisyon. Ang kakulangan ng mga bitamina ay maaaring magdulot ng sakit.

Sakitin Madaling kapitan ng sakit, makiling. Halimbawa: Madaling magka-malnutrisyon ang mga batang mula sa mahihirap na pamilya.

Sumangga/salagin Depensa; proteksiyon/panlaban. Halimbawa: Dapat maging malusog tayo panlaban/depensa sa sakit.

Sakit Karamdaman. Halimbawa: Sanhi nang mahinang nutrisyon ang sakit.

Sanhi Dahilan. Halimbawa: Mahinang nutrisyon ang sanhi ng iba't ibang sakit.

Lakas Puwersa; enerhiya. Halimbawa: Parati kulang sa lakas at mahina ang anemic na tao.



Mga Sanggunian

Bunch, Bryan. 1999. *Vitamin-deficiency diseases*. The Family Encyclopedia of Disease: A Complete and Concise Guide To Illnesses and Symptoms. Scientific Publishing, Inc. <http://www.medic-planet/MP_article/internal_reference/Vitamin-deficiency_diseases.>. January 25, 2001, date accessed.

Durtschi, Al. 1999. *Determining Deficiency Diseases Caused by Malnutrition*. Walton Feed, Inc. <<http://waltonfeed.com/self/health/vitamin/summary.html>>. January 25, 2001, date accessed.

Unicef. 1998. *The State of the World's Children*. <<http://www.unicef.org/sowc98/panel2.htm>>. January 25, 2001, date accessed.