

# Basic Literacy Learning Material



**Bureau of Alternative Learning System  
DEPARTMENT OF EDUCATION**

# **Wastong Nutrisyon: Kaagapay ng Pamilya sa Kalusugan at Hanapbuhay**

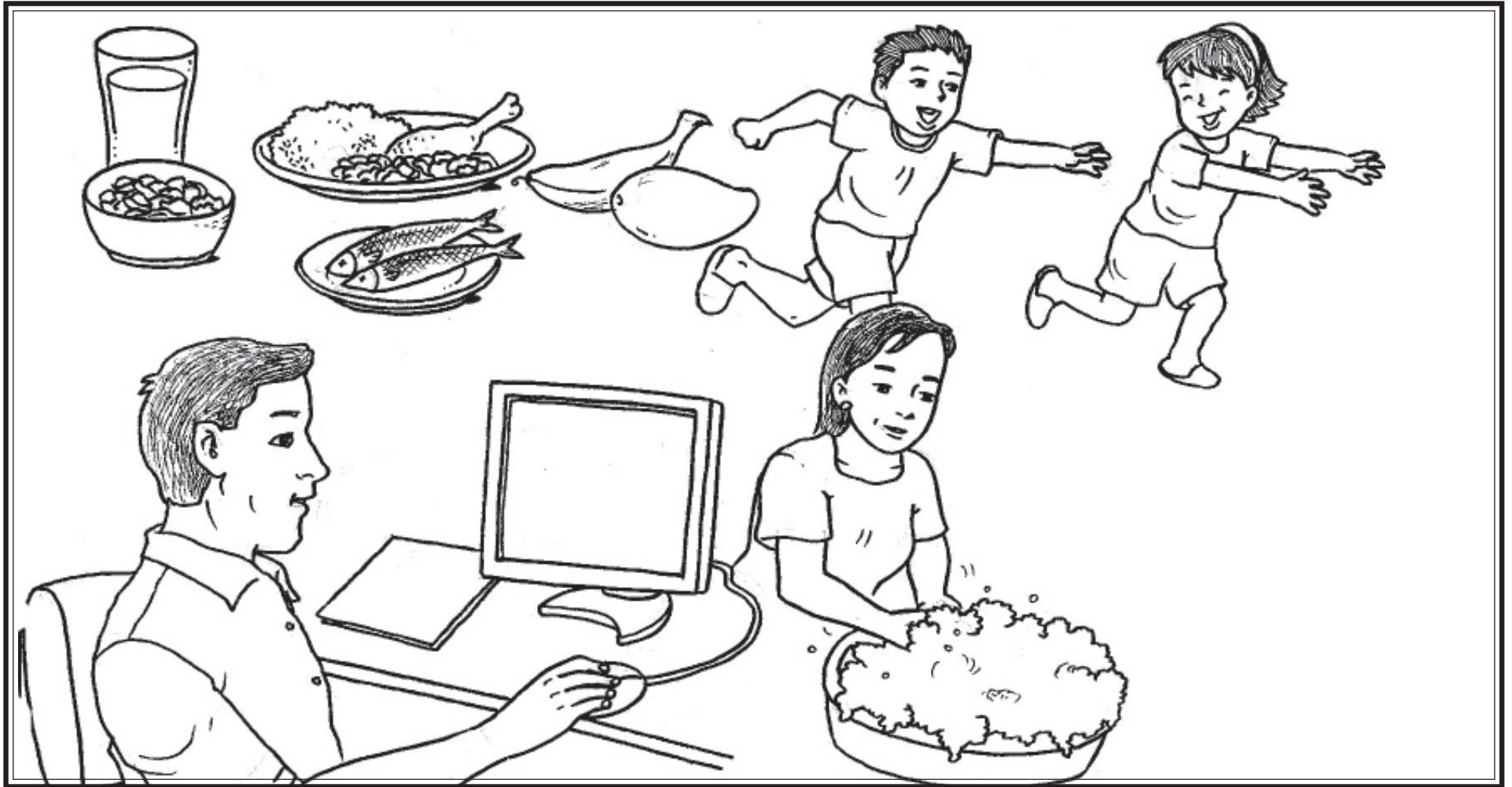
Karapatang-Ari 2013  
Bureau of Alternative Learning System  
DEPARTMENT OF EDUCATION

Pag-aari ng Kawanihan ng Alternatibong Sistema sa Pagkatuto, Kagawaran ng Edukasyon ang modyul na ito. Ang alinmang bahagi nito ay hindi maaaring ilathala o kopyahin sa anumang paraan o anyo nang walang nakasulat na pahintulot mula sa organisasyon o ahensiya ng pamahalaang naglathala.

Inilathala sa Pilipinas ng:

Bureau of Alternative Learning System  
Department of Education  
3/F Mabini Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines  
Tel No.: (02) 635-5188 Fax No.: (02) 635-5189

# Wastong Nutrisyon: Kaagapay ng Pamilya sa Kalusugan at Hanapbuhay



## **PANIMULA**

Ang modyul na ito ay lubos na inihahandog sa mga mag-aaral na bagong natututo. Nakapaloob dito ang mga aralin ukol sa wastong nutrisyon, ang pagkakapangkat-pangkat ng iba't ibang pagkain, at ang kahalagahan ng mga ito sa kalusugan ng pamilya at pamumuhay.

Ito ay sadyang isinasagawa upang bigyang pansin ang halaga ng wastong kalusugan ng pamilya at ng tungkulin ang mga magulang na siguruhin ang wasto, at sapat na pagkain. Sa pamamagitan nito ay matututo silang magplano ng pagkain ayon sa wastong nutrisyon. Ipinababatid din sa kanila na maaari rin silang makapagtipid ng oras, lakas at pera at mailaan ito sa mga mas mahahalagang bagay.

Kaalinsabay nito ay matututo rin ang mga mag-aaral sa pakikinig, pakikipagtalastasan at pagkukwento ayon sa batayang antas ng literasi na makapaglilingang sa kanilang kakayahan para sa kabuuang pag-unlad.

# Aralin 1 ANG WASTONG NUTRISYON



## **Tungkol saan ang araling ito?**

Kumakain ka ba ng tatlong beses isang araw? Alam mo ba kung masustansiya ang kinakain mo araw-araw? Sa umaga? Sa tanghalian? Sa gabi? Masustansiya kaya ang mga ito?

Sa araling ito, matututuhan mo ang bagay-bagay ukol sa pagkaing masustansiya na kailangan ng iyong katawan. Sa tulong nito magiging malawak ang kaalaman mo sa paksang nabanggit.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, maaaring maisagawa mo na ang sumusunod:

- naipaliliwanag kung ano ang wastong nutrisyon
- natutukoy ang mga panuntunan ng wastong nutrisyon



## Pag-usapan Natin

Punan ang mga patlang sa ibaba.

Ano-ano ang alam na ninyo tungkol sa wastong nutrisyon?	Ano-ano ang nais ninyong malaman tungkol sa wastong nutrisyon?	Ano-ano ang iyong inaakalang matututuhan sa araling ito?

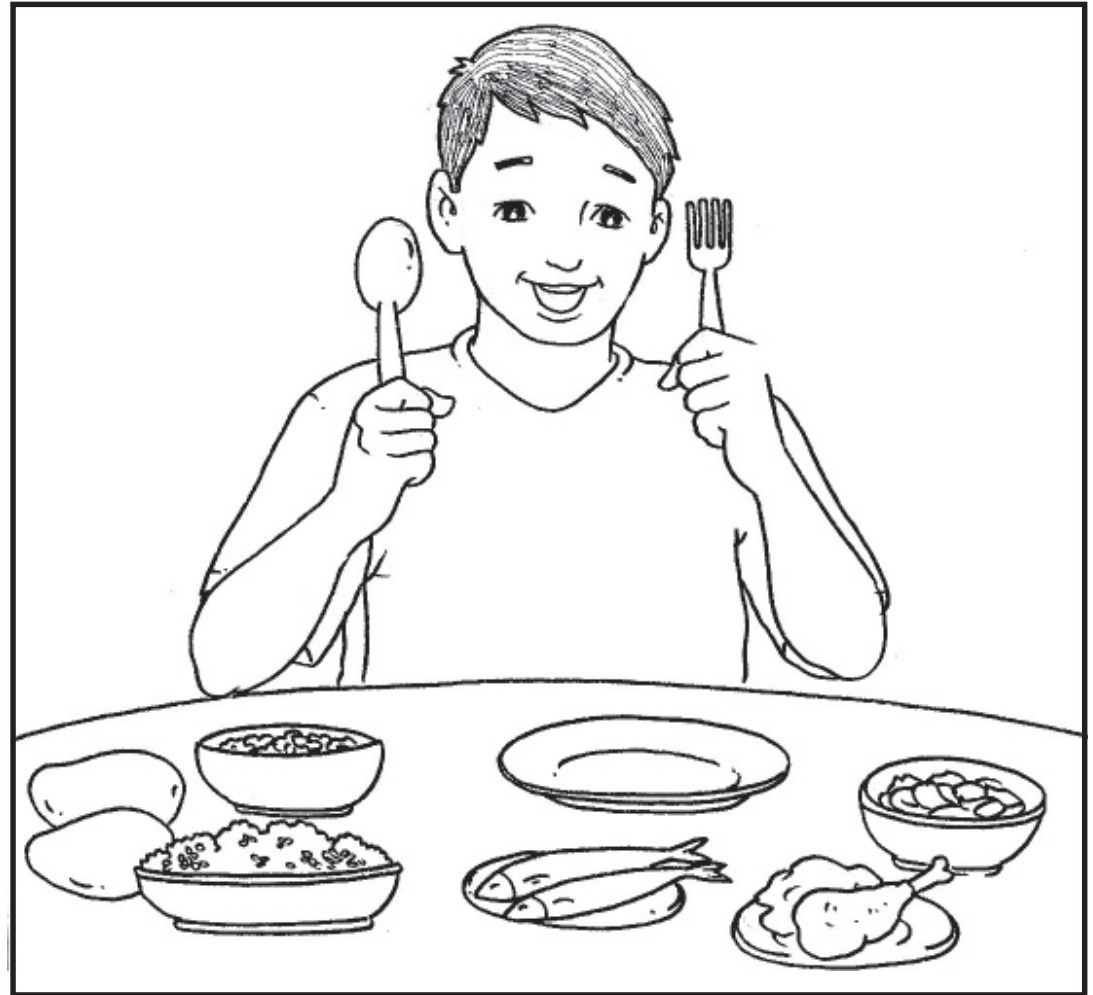


## Basahin Natin

Ang bilin ni Ina  
Kumain tuwina,  
Ng pagkaing iba't iba  
Nakagagana

Gulay, karne, isda  
Marami pang iba  
Malusog na katawan  
Ito ay hatid sa tuwina

Ngayong ako'y ina  
Habilin din sa mga bata  
Kumain nang masustansya  
Hatid sa katawan ay sigla



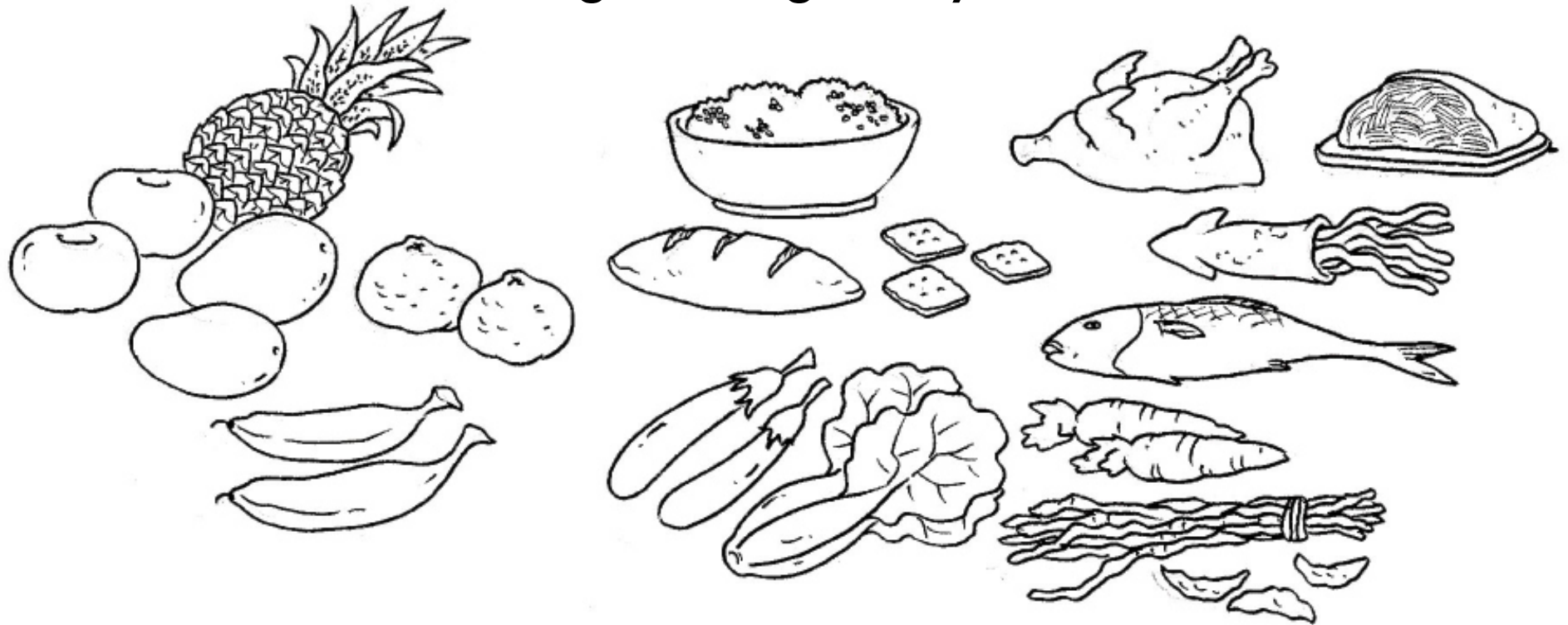
- Tanong:**
1. Ano ang bilin ng ina sa anak?
  2. Ano-ano ang dapat kainin para maging malusog?
  3. Bakit kailangang kumain ng masusustansiyang pagkain?





**Alamin Natin**

## **Ang Wastong Nutrisyon**

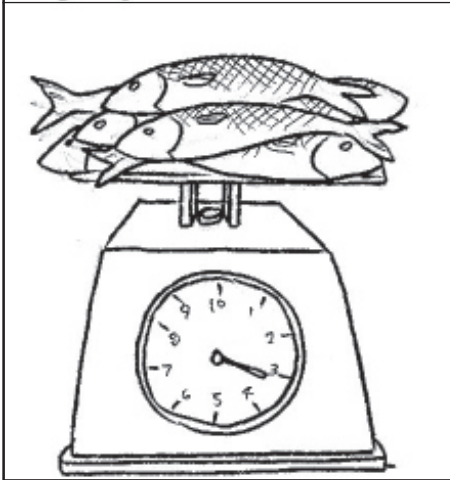
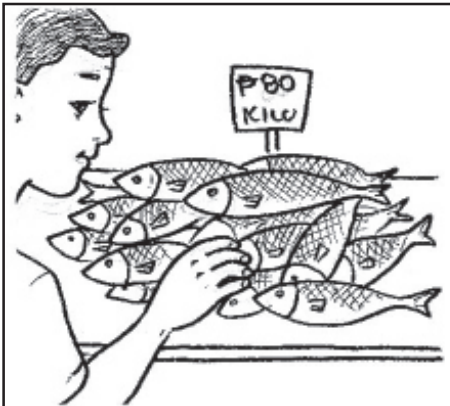


Ang wastong nutrisyon ay tungkol sa mga pagkaing ating kinakain at kung paano ito ginagamit ng ating katawan upang tayo ay manatiling malusog. Ito ay nangangahulugan ng pagkain nang tamang uri at wastong dami ng pagkain.



## Kwentahin Natin

- A. Basahin at lutasin ang suliranin. Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat sa sagutang papel ang sagot.



Si Aling Marlyn ay bibili ng tatlong (3) kilong bangus para sa lulutuing paksiw.

Ang bawat kilo ng bangus ay Php 80 piso. Magkano ang halaga ng kanyang bibilhin?

### Sagutin:

1. Ilang kilong bangus ang bibilhin ni Aling Marlyn?  
\_\_\_\_\_
2. Magkano ang isang kilo ang bangus?  
\_\_\_\_\_

3. Anong pangunahing pamamaraan sa matematika ang iyong gagamitin upang malutas ang suliranin?

---

4. Magkano ang halaga ng tatlong kilo ng bangus na bibilhin ni Aling Marlyn?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 65 ang tamang sagot.



## Tandaan Natin

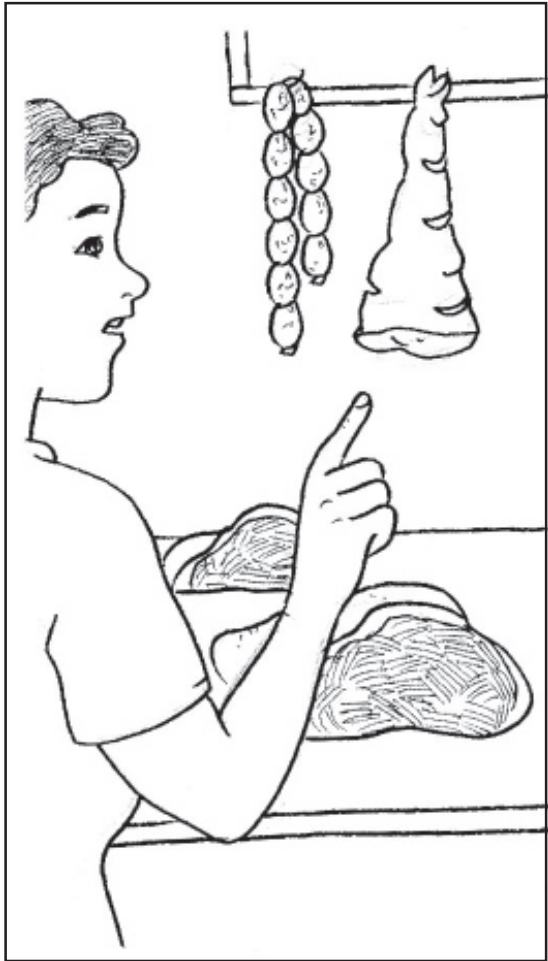
Ano-ano ang alam mo tungkol sa wastong nutrisyon?	Ano ang nais mong pag-aralan tungkol sa wastong nutrisyon?	Ano-ano ang natutuhan mo tungkol sa wastong nutrisyon?
		<p>Ang <u>Wastong Nutrisyon</u> ay tungkol sa mga pagkaing ating kinakain at kung paano ito ginagamit ng ating katawan upang tayo ay manatiling malusog. Ito ay nangangahulugang ang pagkain ng tamang uri at wastong dami nito.</p> <p>Mga Panuntunan ng Wastong Nutrisyon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kumain ng masusustansyang pagkain araw-araw.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Panatilihing normal ang paglaki ng bata sa pamamagitan ng wastong nutrisyon.</li><li>• Kumain ng isda, karne, itlog o mga butong gulay.</li><li>• Kumain nang mas maraming gulay, prutas at halamang ugat</li><li>• Uminom ng gatas, at ng iba pang produktong mula sa gatas at mga pagkaing mayaman sa calcium</li><li>• Kumain nang malinis at ligtas na pagkain</li><li>• Gumamit ng likas na sangkap sa pagluluto o paghahanda ng pagkain.</li></ul>
--	--	--



## Pag-isipan Natin

Basahin at sagutin ang suliranin. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.



Si Aling Marina ay bumili ng anim na kilong pata. Ang isang kilo ng pata ay nagkakahalaga ng Php 110 piso. Bumili rin siya ng gulay para sa pinakbet na nagkakahalaga ng Php 60. Magkanong lahat ang nagastos ni Aling Marina?

### Sagutin:

1. Ilang kilong pata ang binili ni Aling Marina?

---

2. Magkano ang isang kilo ng pata?

---

3. Magkano ang halaga ng gulay na binili ni Aling Marina?

---

4. Ano ang pamaraang pangmatematika ang gagamitin mo upang malutas ang suliranin?

---

5. Magkano lahat ang nagastos ni Aling Marina?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 65 ang tamang sagot.

## Alamin ang iyong natutuhan

Gawain A: Isulat ang tsek (✓) sa sagutang papel kung ang pangungusap ay tama at ekis (✗) kung mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang wastong nutrisyon ay ang tamang uri at dami ng pagkain na ating kinakain.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang wastong nutrisyon ay nakatutulong sa normal na paglaki ng bata.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagpapasuso ng sanggol ay nakasisira sa kalusugan ng ina.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang iba't ibang klase ng pagkain ay nakasisira ng kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang gatas ay mayaman sa protina.



Gawain B. Lutasin ang suliranin at isulat sa patlang ang sagot.

Si Aling Leny ay bumili ng 7 kilong bigas. Ang isang kilo ng bigas ay nagkakahalaga ng Php 24. Bumili rin siya ng gulay at isda na nagkakahalaga ng Php 100. Magkanong lahat ang nagastos ni Leny?

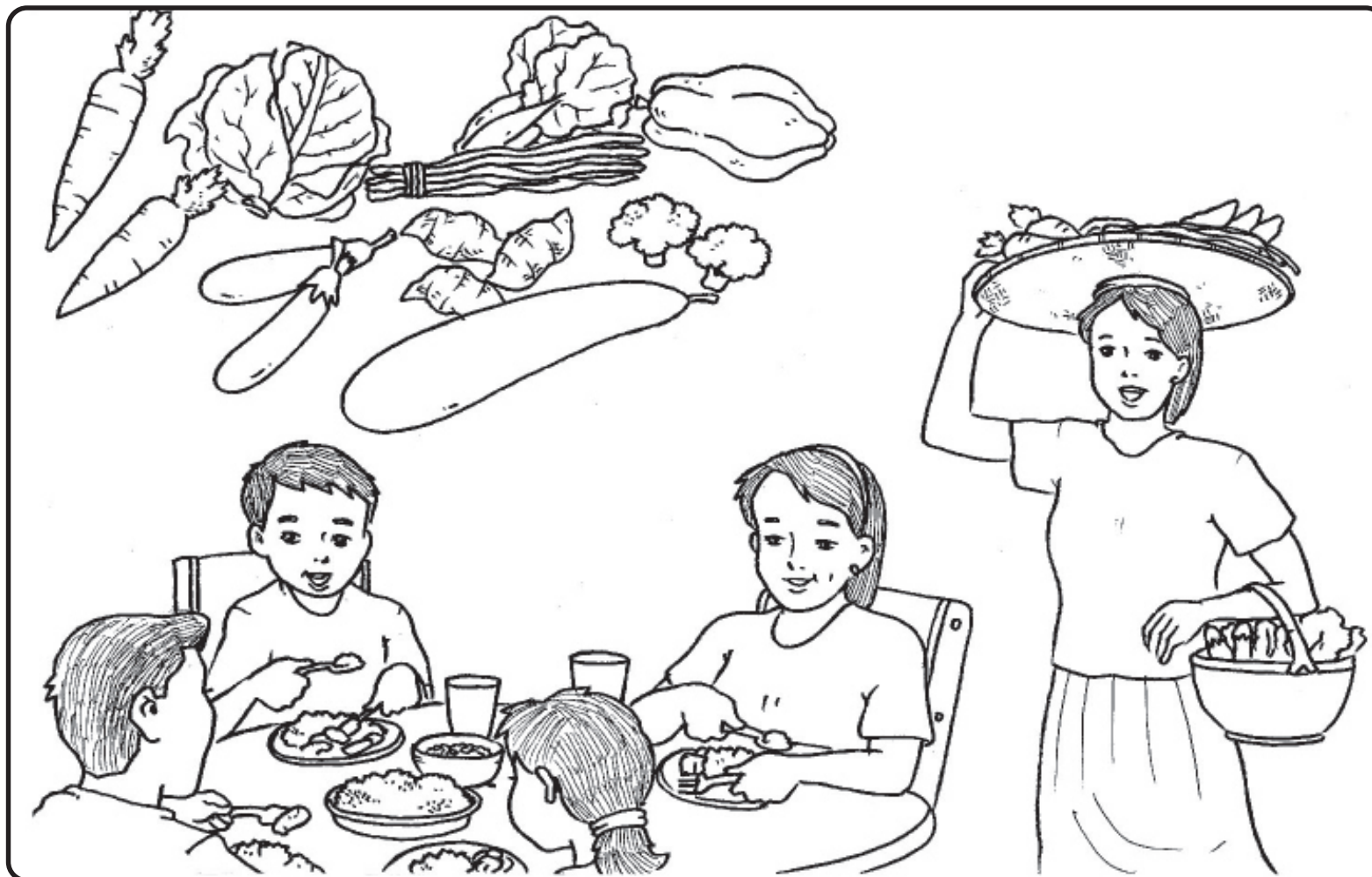
**Sagutin:**

1. Ilang kilo ng bigas ang binili ni Aling Leny? \_\_\_\_\_
2. Magkano ang bayad sa bigas? \_\_\_\_\_
3. Magkano ang bayad sa gulay at isda? \_\_\_\_\_
4. Magkanong lahat ang nagastos ni Leny? \_\_\_\_\_
5. Ano ang paraang pangmatematika ang iyong ginamit upang masagot ang tanong sa bilang 4? \_\_\_\_\_

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 65-66 ang tamang sagot.

**Aralin 2**

**ANG KAHALAGAHAN NG GULAY  
SA PAMILYA AT HANAPBUHAY**



## **Tungkol saan ang araling ito?**

May kasabihan tayong, “Kumain ng Gulay Upang Humaba ang Buhay”. Nais mo bang humaba ang iyong buhay at magkaroon ng hanapbuhay?

Sa araling ito ay malalaman mo ang kahalagahan ng gulay sa kalusugan ng bawat miyembro ng pamilya.

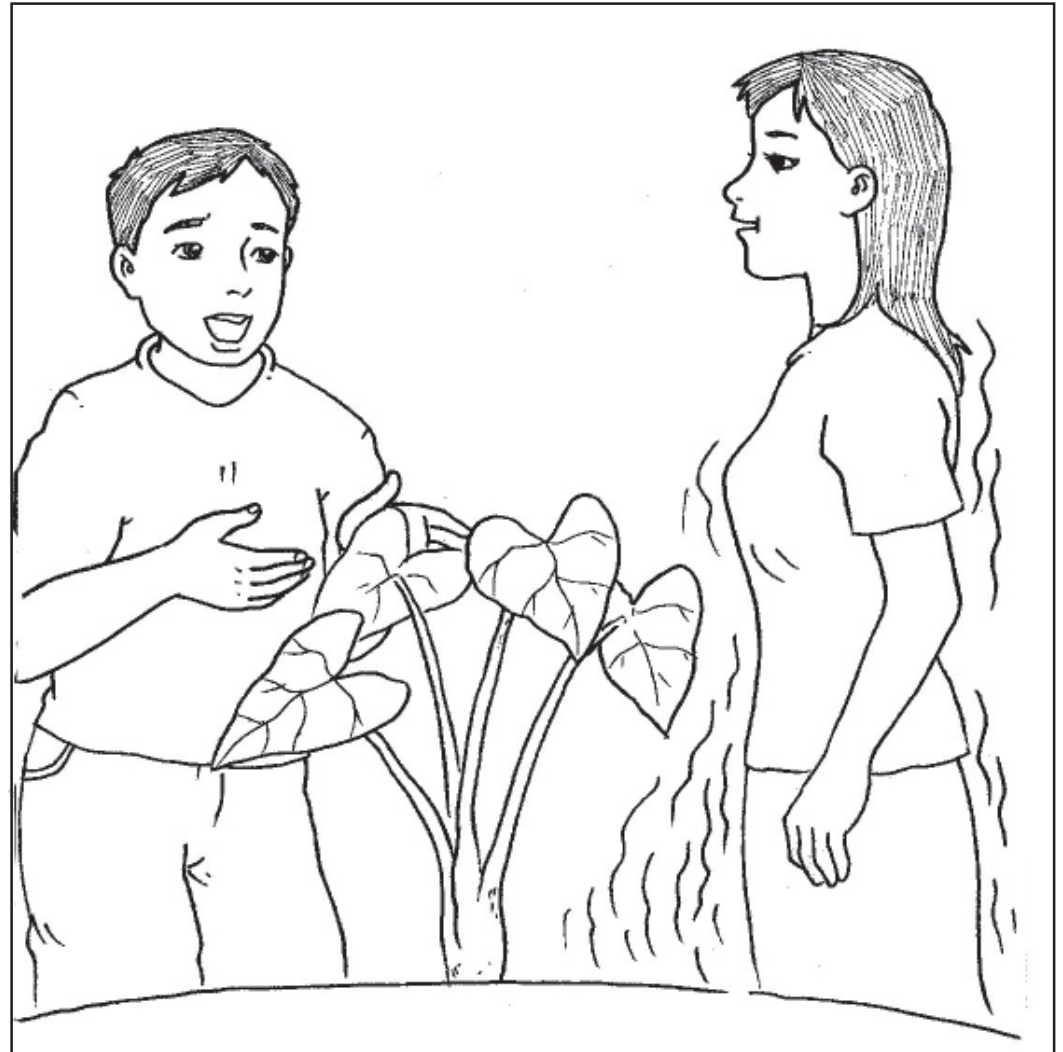
Pagkatapos mong pag-aralan ang aralin, inaasahang magagawa mo na ang sumusunod:

- natutukoy ang kahalagahan ng gulay sa kalusugan
- natutukoy ang kahalagahan ng gulay sa paghahanapbuhay



## Umawit Tayo

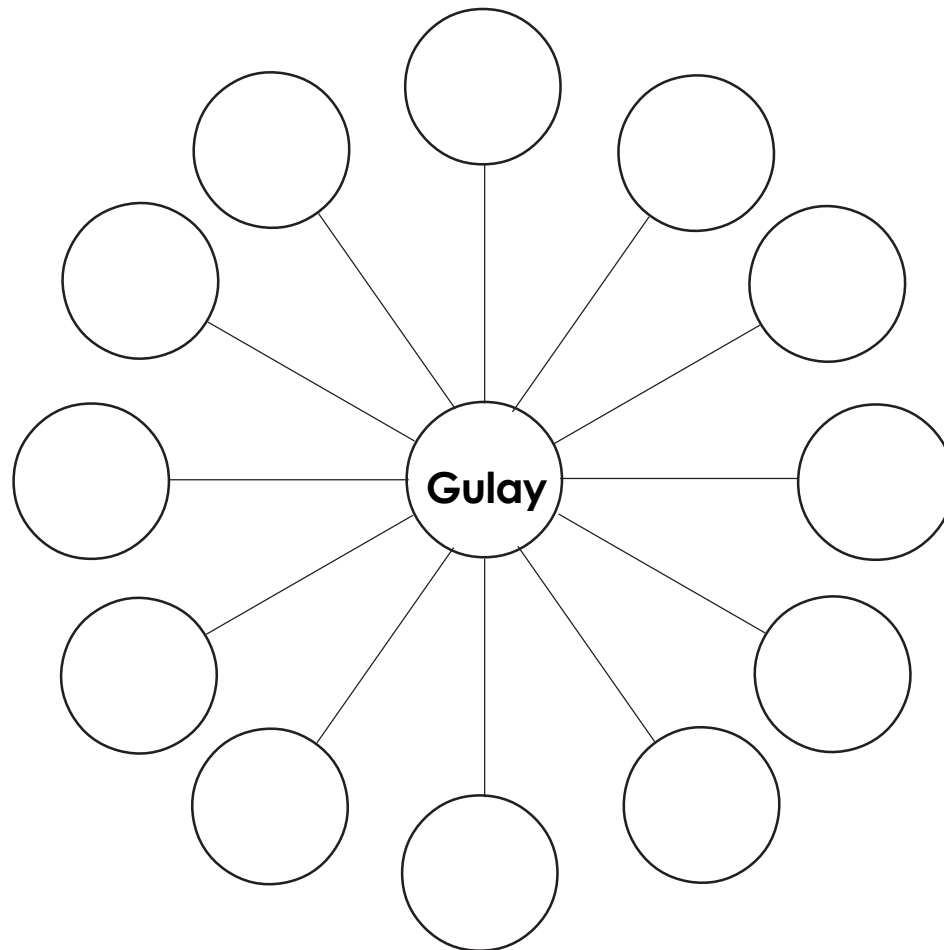
Ako ay nagtanim  
Kapirasong luya  
Tumubo ay gabi  
Namunga ay mangga  
Nang pipitasin ko'y  
Hinog na papaya  
Nalaglag sa lupa'y  
Magandang dalaga





## Pag-isipan Natin

Punan ng mga salita ang mga bilog. Isulat ang mga naitutulong ng gulay sa ating kalusugan.





## Basahin Natin

### Ang Kahalagahan ng Gulay sa Kalusugan

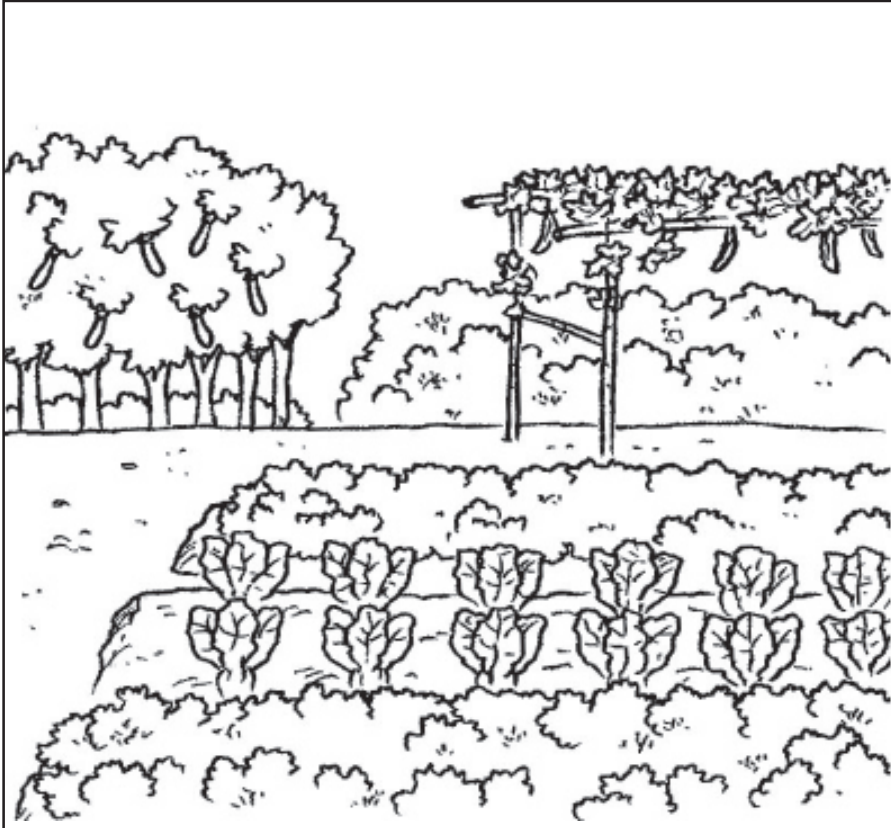


Mahusay na pampalusog. Ang mga ito'y mapagkukunan ng iba't ibang bitamina, iron, iodine o yodo .

Nakatutulong ang mga ito upang maiwasan ang karaniwang sakit tulad ng panlalabo ng paningin, kakulangan ng dugo, iskurbeto, bosyo, TB at sakit sa apdo.

Pinalalakas nito ang resistensya ng katawan laban sa ubo at sipon.

## Ang Kahalagahan ng Gulay Sa Paghahanapbuhay



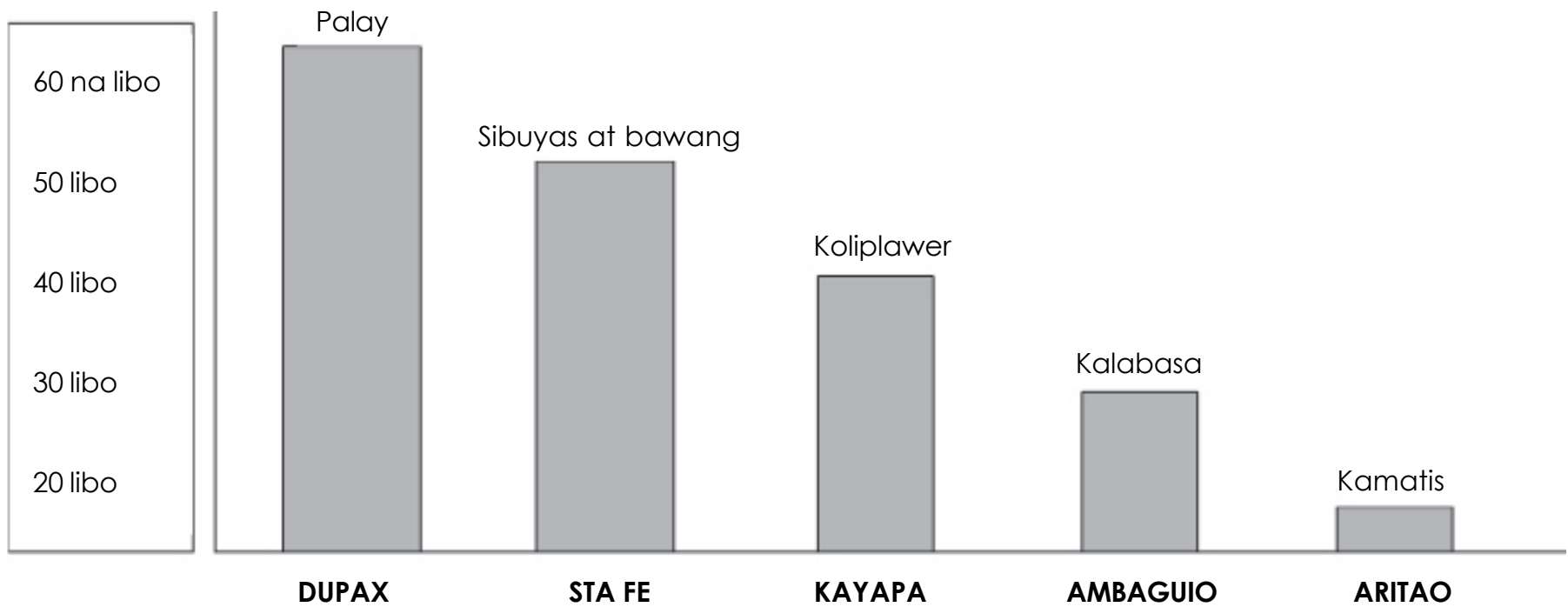
Sa paggugulayan madaragdagan ang kita ng pamilya.



## Sagutin Natin

Masdan at pag-aralan ang talahanayan sa ibaba.

Sako o kabang  
Inaani sa bawat  
sakahan sa  
Nueva Viscaya





Ayon sa talahanayan sa pahina 20, sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang sagot.

1. Ano-ano ang produktong inaani sa Nueva Vizcaya?

a. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Anong produkto ang pinakamaliit ang ani? Ilang sako o kaban ang inaani? \_\_\_\_\_

3. Anong produkto ang maramihang inaangkat sa Sta. Fe? \_\_\_\_\_

4. Ilang kaban o sakong koliplawer ang inaani sa Kayapa? \_\_\_\_\_

5. Saang bayan inaangkat ang kamatis? \_\_\_\_\_

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 66 ang tamang sagot.



## Alamin Natin

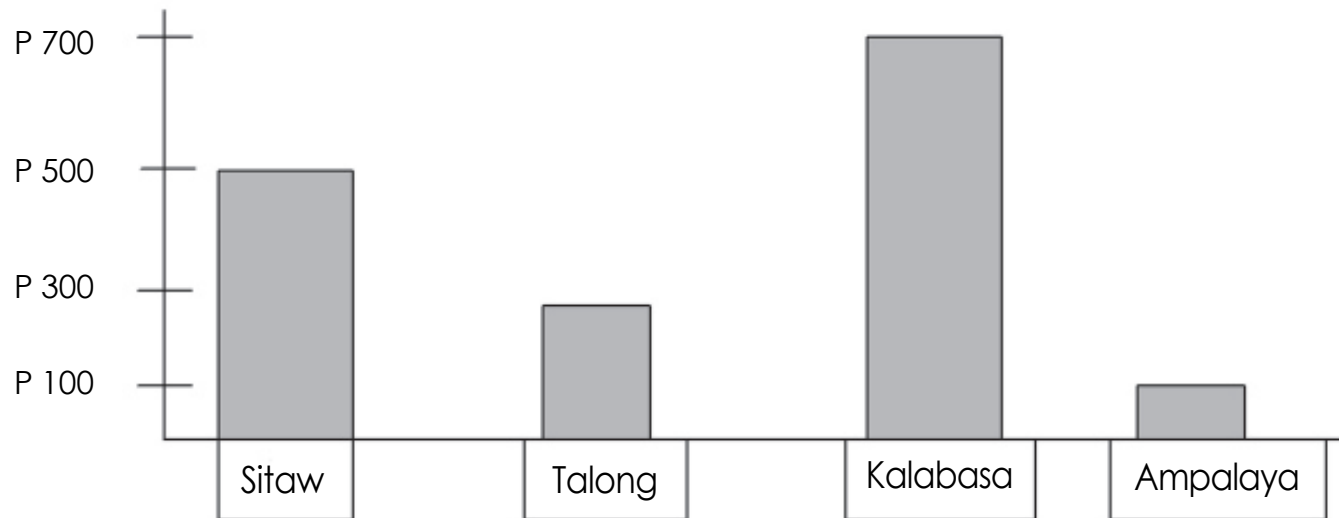
Basahin ang kwento ni Mang Henry. Alamin kung paano siya natutulungan ng kanyang gulayan. Sagutin ang sumusunod na tanong.



Tuwing linggo ay umaani si Mang Henry ng mga gulay na itinitinda naman ng kanyang asawa sa palengke.

Tingnan kung magkano ang kinikita ni Mang Henry sa kanyang gulayan.

Pinagbentahan/Kita



1. Magkano ang kinikita ni Mang Henry sa pagbebenta ng sitaw?

---

2. Magkano ang kinikita ni Mang Henry sa pagbebenta ng kalabasa?

---

3. Magkano lahat ang kinikita ni Mang Henry sa pagbebenta ng mga gulay bawat linggo?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 67 ang tamang sagot.



## Tandaan Natin

### **Ang Kahalagahan ng Gulay sa Kalusugan at Hanapbuhay**

Ang gulay ay mapagkukunan ng iba't ibang bitamina, gaya ng iron, iodine o yodo.

Makatutulong ito upang maiwasan ang karaniwang sakit tulad ng panlalabo ng paningin, pagkukulang sa dugo, iskurbuto, bosyo, TB at sakit sa apdo.

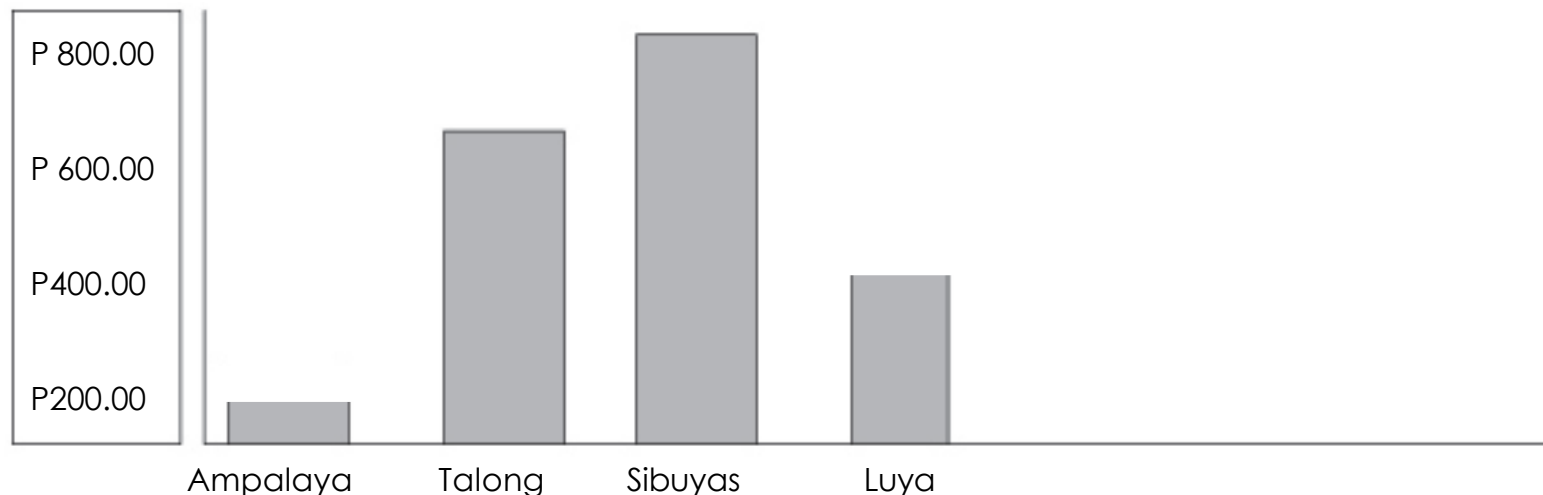
Pinalalakas nito ang resistensya ng katawan laban sa ubo at sipon.

Sa paggugulayan, madaragdagan ang kinikita ng pamilya.

## Alamin ninyo ang inyong natutuhan

Sagutin ang sumusunod na tanong batay sa grap.

Ang kita ni Mang Ben sa gulay nang unang linggo ng Hulyo

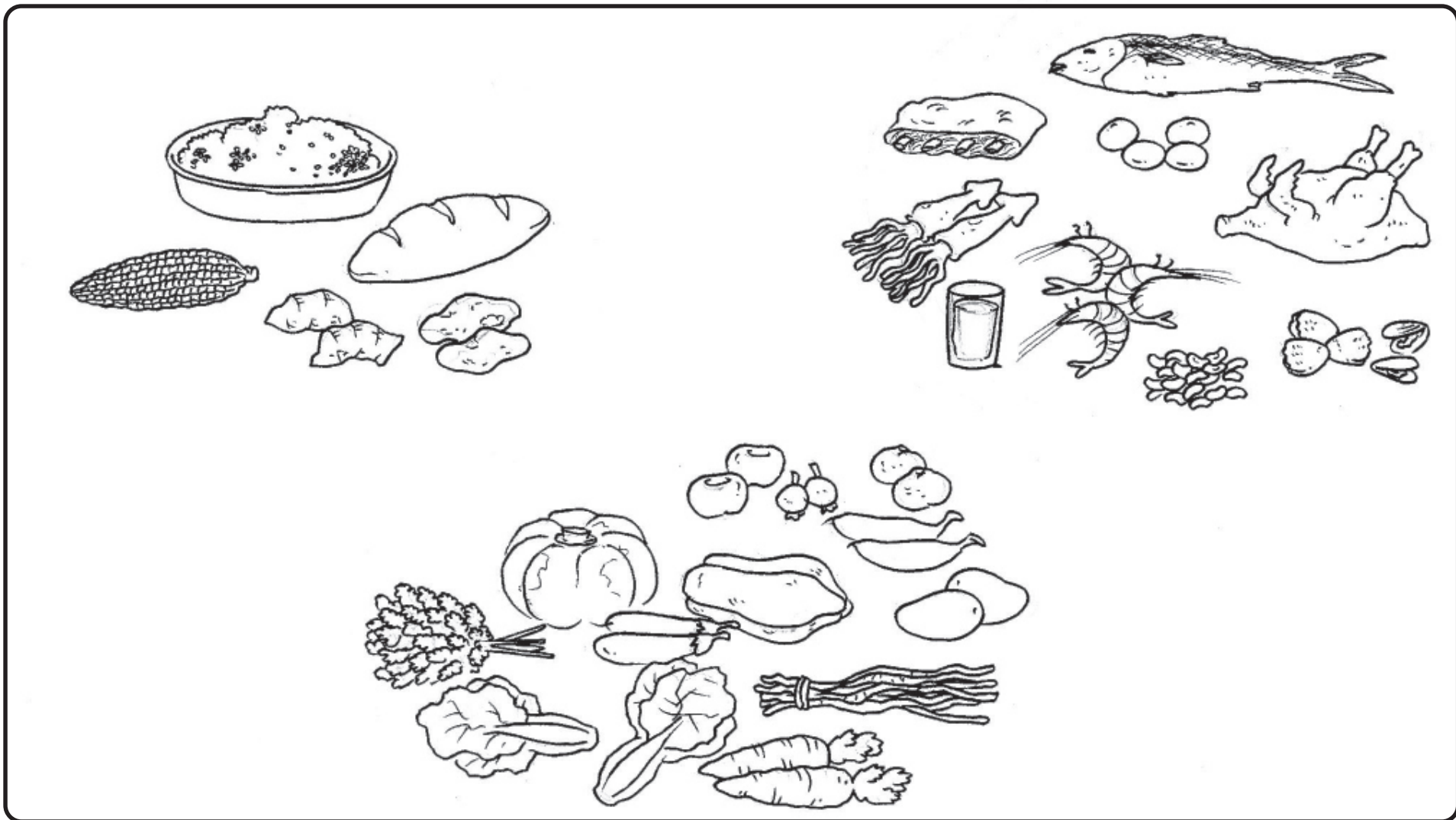


1. Magkano ang kinikita ni Mang Ben sa pagbebenta ng luya?
2. Mas malaki ba ang kinikita ni Mang Ben sa sibuyas kaysa ampalaya?
3. Magkano ang kaibahan ng kita ni Mang Ben sa sibuyas at ampalaya?
4. Kapag nakapagbenta si Mang Ben ng ganito rin sa ikalawang linggo, magkano ang kita niya sa linggong iyon?

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 67 ang tamang sagot.

Aralin **3**

ANG TATLONG PANGKAT NG PAGKAIN



## Tungkol saan ang araling ito?

Mahalaga bang malaman ang tatlong pangkat ng pagkain? Bakit? Nakasusunod kaya ang bawat pamilya sa paghahanda ng pagkain na naaayon sa Tatlong Pangkat ng Pagkain?

Sa araling ito matututunan mo kung ano-ano ang tatlong pangkat ng pagkain upang manatiling malusog ang katawan ng isang tao.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, inaasahang maisasagawa mo na ang sumusunod:

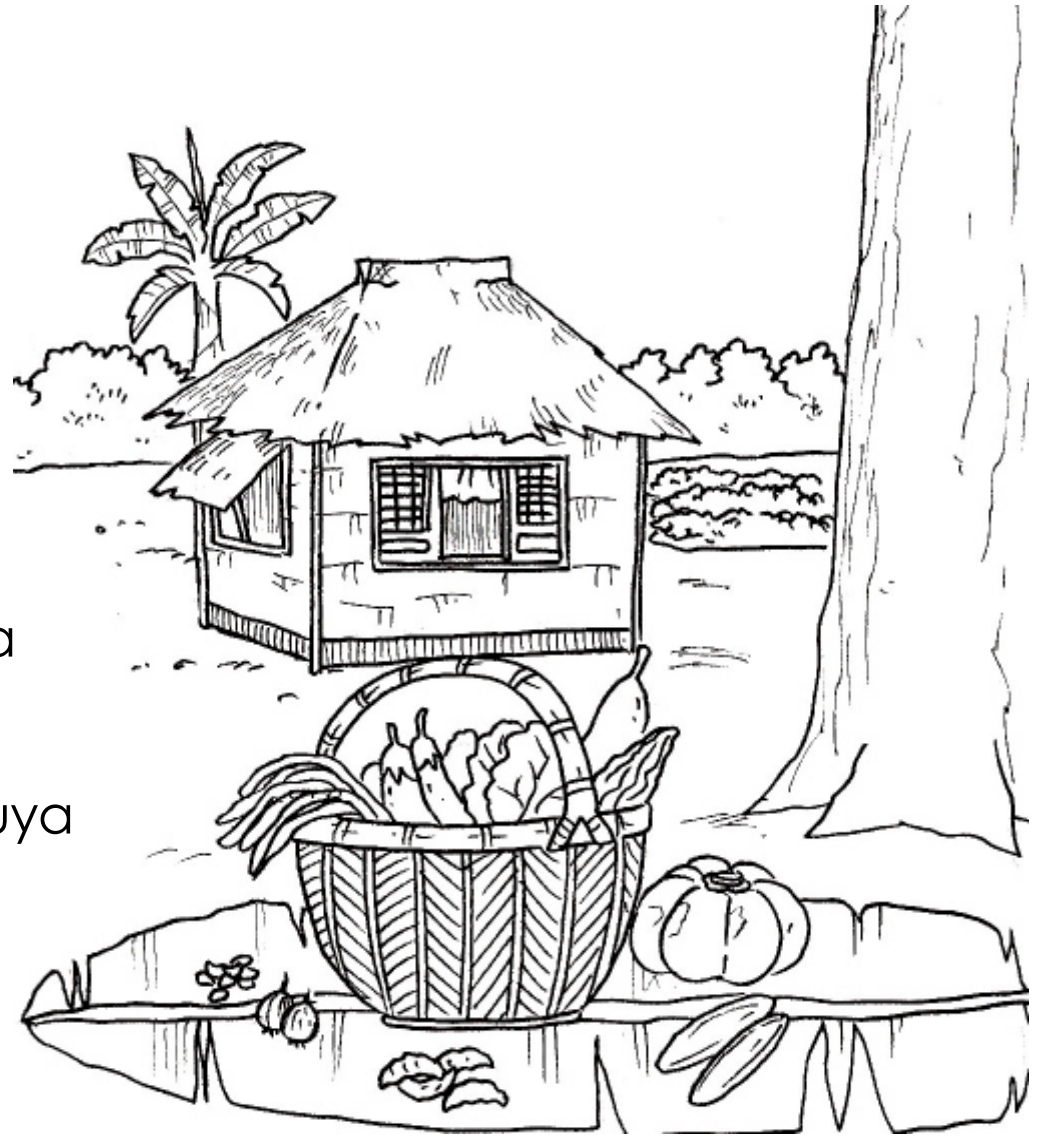
- natutukoy ang tatlong pangkat ng pagkain
- napapangkat-pangkat ang tatlong grupo ng pagkain
- nasasabi ang naidudulot na kabutihan sa katawan ng bawat pangkat ng pagkain



## Umawit Tayo

### Bahay Kubo

Bahay kubo kahit munti  
Ang halaman doon ay sari-sari  
Singkamas at talong  
Sigarilyas at mani  
Sitaw, bataw, patani  
Kundol, patola, upo't kalabasa  
At saka mayroon pa  
Labanos, mustasa  
Sibuyas, kamatis, bawang at luya  
Sa paligidligid ay puro linga.



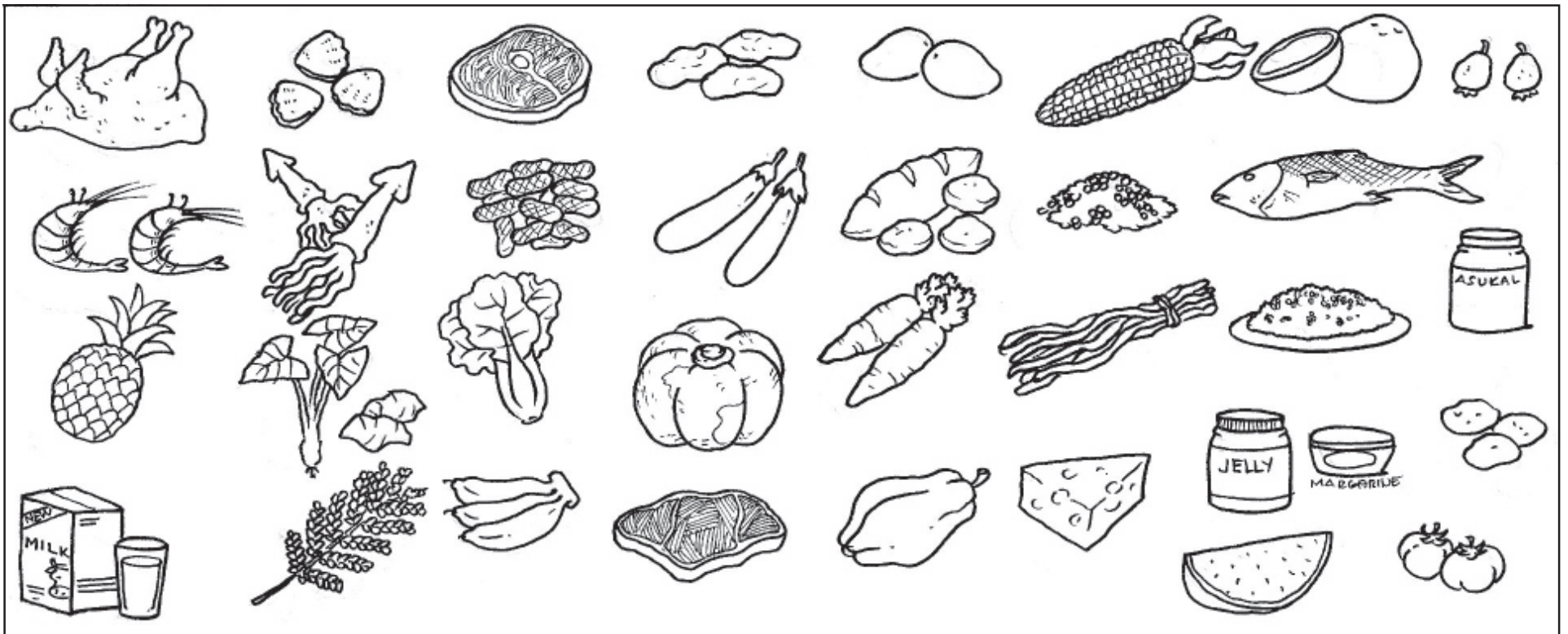
Ano-anong halamang gulay ang nabanggit sa awit?





## Pag-isipan Natin

Pag-usapan ng bawat pangkat ang sumusunod. Pangkatin sa tatlo ang mga pagkain sa kahon. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.







## Basahin Natin

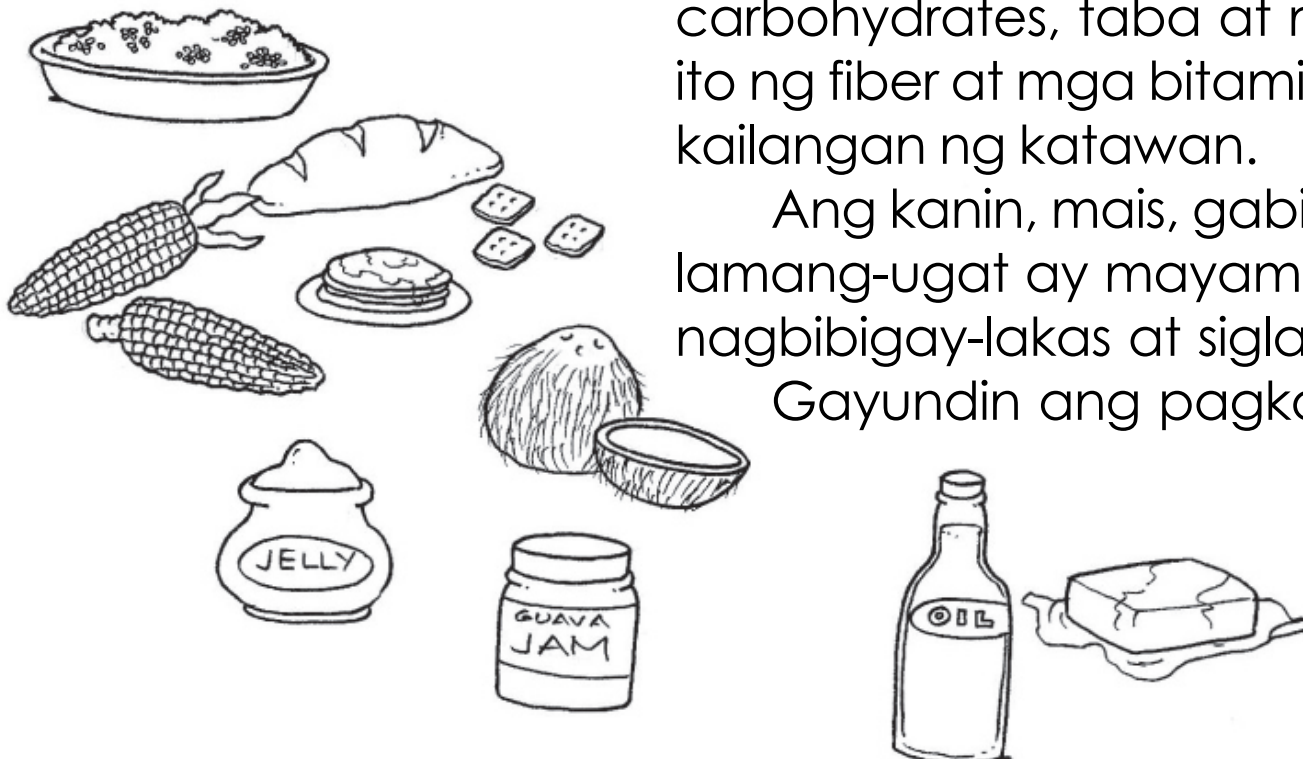
### Unang Pangkat

## Mga Pagkaing Nagbibigay Lakas, Sigla at Init sa Katawan o GO FOODS

Ang mga pagkaing ito ay nagbibigay ng carbohydrates, taba at mantika. Nagbibigay rin ito ng fiber at mga bitamina at mineral na kailangan ng katawan.

Ang kanin, mais, gabi, kamote, at iba pang lamang-ugat ay mayaman sa carbohydrates na nagbibigay-lakas at sigla.

Gayundin ang pagkaing matatamis.



Ang mga mantika, mantekilya, at margarina ay nagbibigay-init. Ang taba ay nagpapadali sa pagsipsip ng bitamina A. Ang mga huling nabanggit ay matatagpuan sa pinakahuling bahagi ng pyramid subalit kung ating susuriin nagbibigay ito ng init sa katawan kung kaya't maaari at kabilang din ang mga ito sa unang pangkat.

## Ikalawang Pangkat

### Ang Mga Pagkaing Tagapag-buo ng Katawan o GROW FOODS



Ang karne ng mga hayop ang pinakamainam na mapagkukunan ng mga protina. Ang protina, iron, zinc, iodine, calcium at Bitamina B ay mahalaga sa paglaki lalo na ang mga bata upang lumakas at malabanan at iba't ibang uri ng sakit.



Ang itlog, karne, at isda ay mayayaman sa protina, gayundin ang munggo, sitaw, patani at mani.



Ang mga lamang-dagat tulad ng hipon at tulya na mayayaman sa iodine ay malabanan ang bosyo.



Ang mga lamang-loob tulad ng atay, puso at bato ay mayaman sa iron at Bitamina A.



Ang gatas naman ay mayaman sa Calcium na pampatibay ng ngipin at buto.

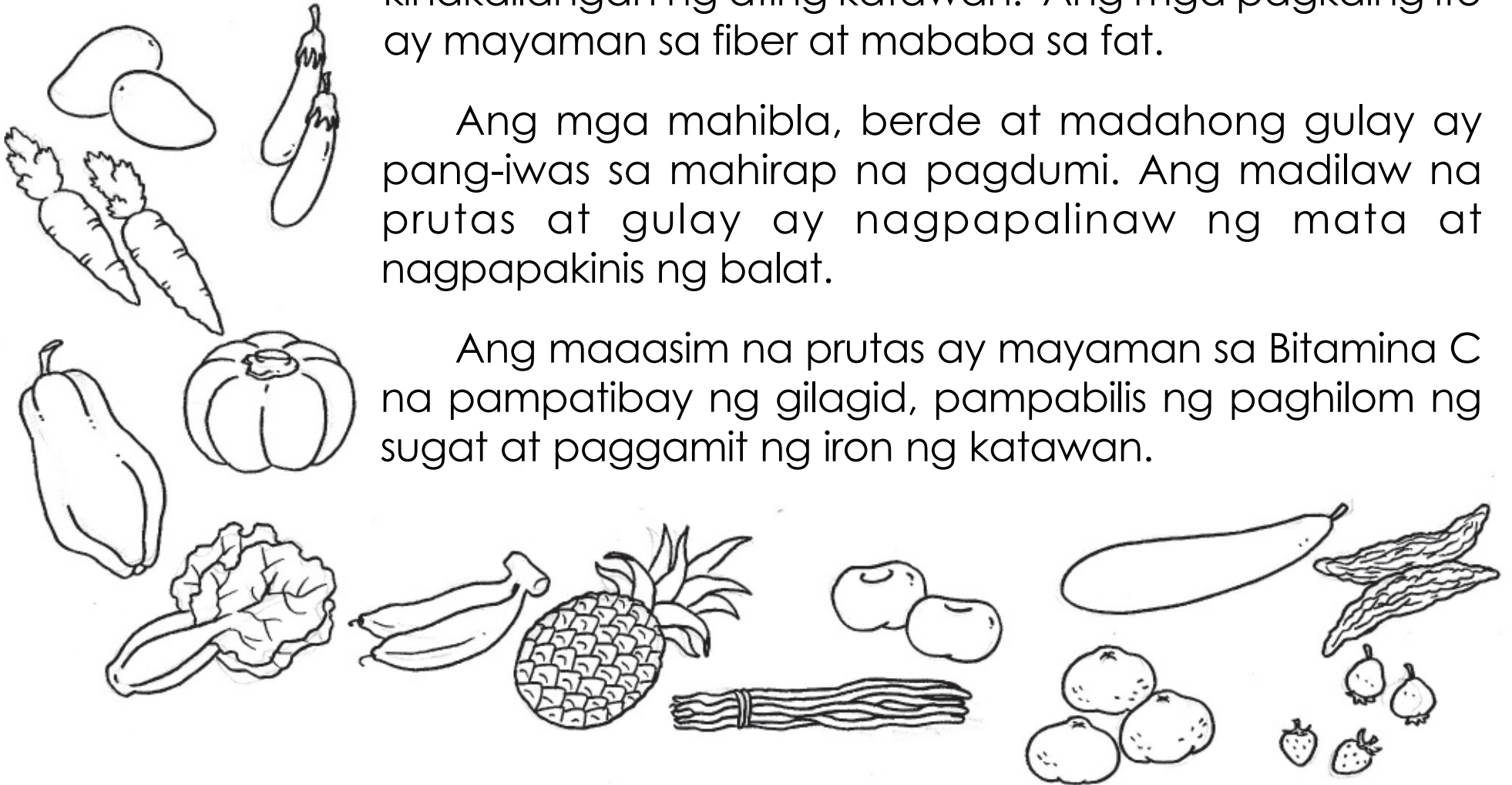
## Ikatlong Pangkat

### Ang Mga Pagkaing Tagapag-ayos ng Katawan o GLOWFOODS

Ang mga pagkaing ito ang nagbibigay ng mga mineral at bitamina na kinakailangan ng ating katawan. Ang mga pagkaing ito ay mayaman sa fiber at mababa sa fat.

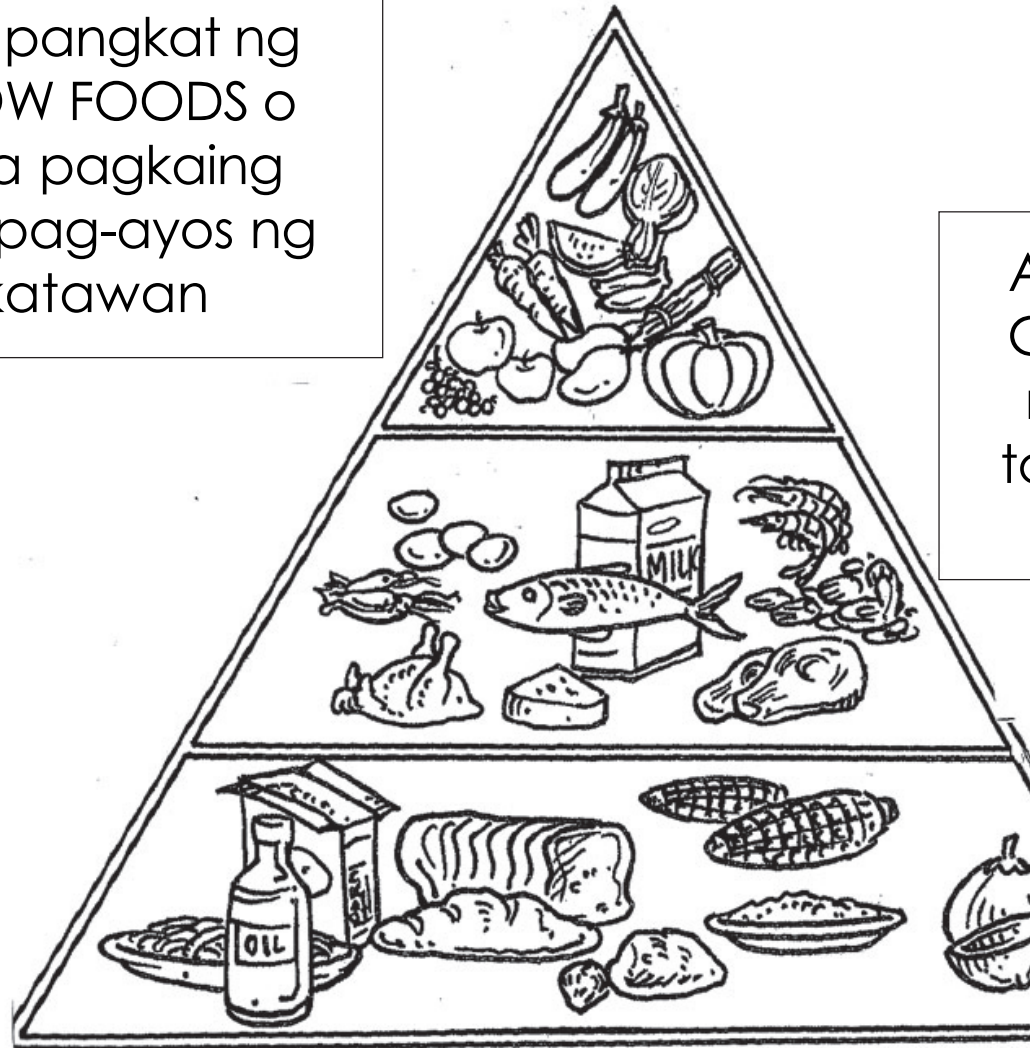
Ang mga mahibla, berde at madahong gulay ay pang-iwas sa mahirap na pagdumi. Ang madilaw na prutas at gulay ay nagpapalinaw ng mata at nagpapakinis ng balat.

Ang maaasim na prutas ay mayaman sa Bitamina C na pampatibay ng gilagid, pampabilis ng paghilom ng sugat at paggamit ng iron ng katawan.



# Ang Food Guide Pyramid

Ang pangkat ng  
GLOW FOODS o  
mga pagkaing  
tagapag-ayos ng  
katawan



Ang pangkat ng  
GROW FOODS o  
mga pagkaing  
tagapag-buo ng  
katawan

Ang pangkat ng  
GO FOODS o mga  
pagkaing nagbi-  
bigay-lakas, sigla  
at init sa katawan



## Kwentahin Natin

Basahin ang talata at sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.



Si Len ay may sariling tindahan ng prutas sa palengke. Inaangkat niya nang pakyawan ang kanyang mga paninda sa Divisoria.

Kumukuha siya araw-araw ng 25 kilo ng manggang hinog na nagkakahalaga ng Php 40 bawat kilo at 20 kilong ubas na nagkakahalaga ng Php 160 bawat kilo.

Magkano lahat ang halaga ng kanyang pinamimili araw-araw?





## Sagutin Natin

1. Magkanong lahat ang halaga ng manggang hinog?

---

2. Magkanong lahat ang halaga ng ubas?

---

3. Kung pagsasamahin ang halaga ng ubas at mangga, magkanong lahat ang naipamimili ni Len?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 68 ang tamang sagot.



## Tandaan Natin

### Ang Tatlong Pangkat ng Pagkain

Ang wastong nutrisyon ay binubuo ng tatlong (3) pangkat ng pagkain. Ang mga ito ay dapat isaalang-alang upang maisaayos ang tamang pagpapalano ng pagkain.

**Unang Pangkat:** Ang mga Pagkaing nagbibigay-lakas, sigla at init sa katawan o GO Foods.

Ito ay ang mga pagkaing tulad ng kanin, mais, gabi, kamote at mga lamang ugat. Ang mga ito ay mayaman sa carbohydrates. Gayundin ang mga mantika, at mantekilya. Ang mga ito ay nagbibigay-init at nagpapadali sa pagsipsip ng Bitamina A.

**Ikalawang Pangkat:** Ang mga Pagkaing Tagapag-buo ng Katawan o GROW Foods.

Ito ay ang mga pagkaing tulad ng itlog, karne, isda, mungo, sitaw, patani at mani na siyang mayayaman sa protina, iron, iodine, zinc at Bitamina B na mahalaga sa paglaki .

**Ikatlong Pangkat:** Ang mga Pagkaing Tagapag-ayos ng Katawan o GLOW Foods

Ito ay ang mga pagkaing mahibla, berde at madahong prutas at gulay. Ang mga ito'y mayaman sa mineral at mga Bitamina C na nagpapatibay sa gilagid, nagpapabilis ng paghilom ng sugat at tumutulong sa pagamit ng iron.



## Sagutin Natin

Basahin ang talata at sagutin ang mga tanong. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

Si Sandy ay pinabili ng kanyang lola ng 10 kilong kanduli na nagkakahalaga ng Php 80 bawat kilo at 20 kilong tilapia na nagkakahalaga ng Php 60 bawat kilo. Magkanong lahat ang kanyang pinamili?



### Sagutin:

1. Magkano ang halaga ng biniling kanduli?  
\_\_\_\_\_
2. Magkano ang halaga ng biniling tilapia?  
\_\_\_\_\_
3. Magkanong lahat ang halaga ng tilapia at kanduli na pinamili ni Sandy?  
\_\_\_\_\_
4. Ano-ano ang pamamaraang pangmatematika ang iyong ginamit upang masagot ang mga tanong bilang 1, 2, at 3?  
\_\_\_\_\_

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 68 ang tamang sagot.

## Alamin ang inyong natutuhan

Basahin at sagutin ang Gawain A at B.

Gawin A: Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang pangungusap ay tama at ekis (✗) kung mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang gatas ay mayaman sa calcium.
- \_\_\_\_\_ 2. Nakatutulong sa pag-aayos ng katawan ang mga pagkaing mayaman sa carbohydrates.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang mangga, pinya, karot at madidilaw na gulay at prutas ay tumutulong sa paglaki at pagpapalakas.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mahibla, berde at madahong gulay ay pang-iwas sa konstipasyon.
- \_\_\_\_\_ 5. Dapat iwasan ang mga matatabang pagkain. Sa baboy lamang nanggagaling ang matatabang pagkain.

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 68-69 ang tamang sagot.

Gawain B:

Naisip ni Lolita na magbenta ng mga lutong-ulam. Namili siya ng 15 na kilong pusit na nagkakahalaga ng Php 120 bawat kilo at 12 na kilong patatas na nagkakahalaga ng Php 30 bawat kilo. Magkanong lahat ang kanyang pinamili?

**Sagutin:**

1. Magkano ang halaga ng pusit na binili ni Lolita?

---

2. Magkano ang halaga ng patatas na binili ni Lolita?

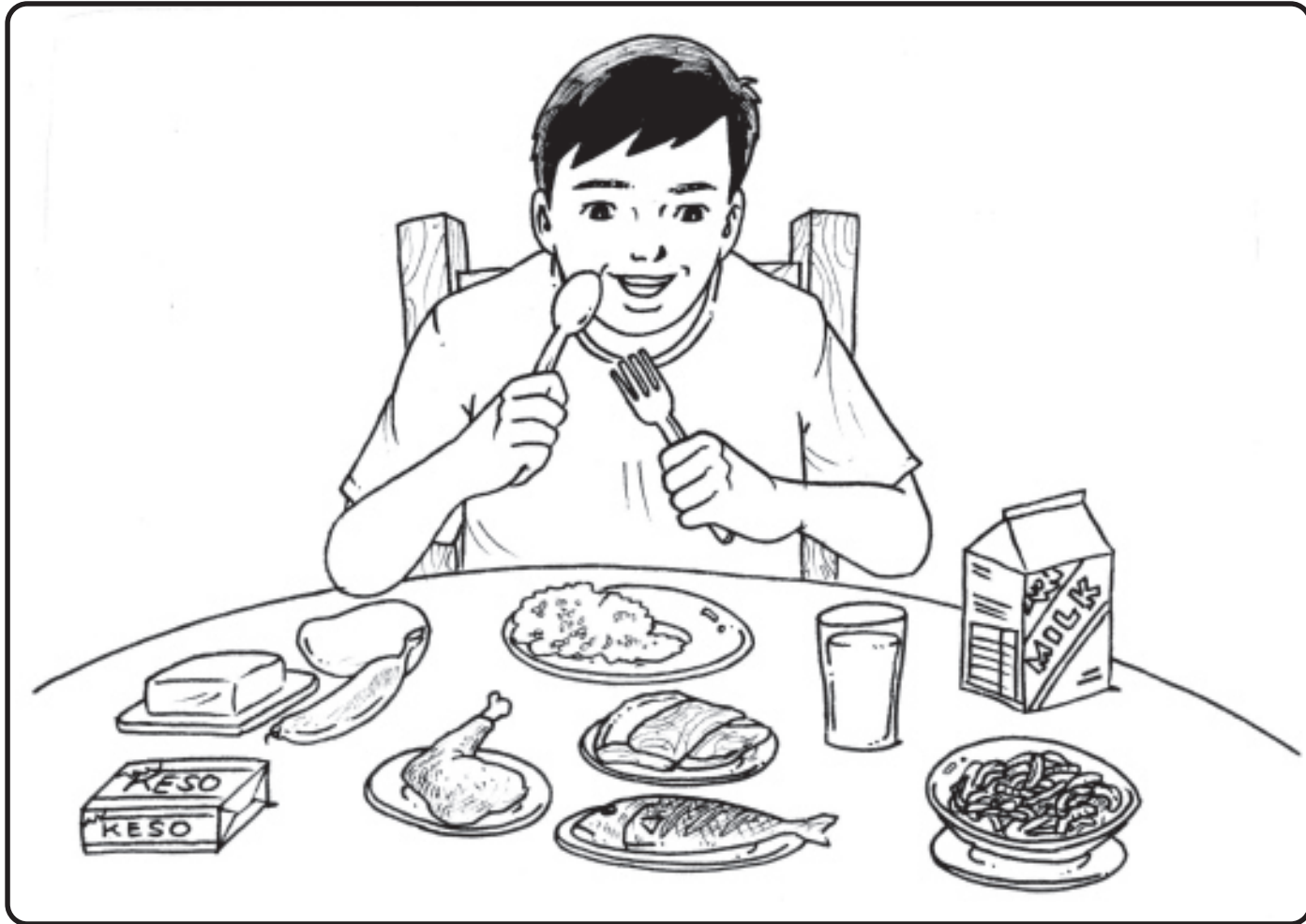
---

3. Magkanong lahat ang halaga ng pusit at patatas?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 68-69 ang tamang sagot.

**Aralin 4** **ANG KAHALAGAHAN NG TAMANG  
PAGHAHANDA NG PAGKAIN AT WASTONG NUTRISYON**



## **Tungkol saan ang araling ito?**

Mahalaga sa bawat pamilya ang wastong nutrisyon. Nararapat din malaman kung ano-ano bang pagkain ang dapat ihanda sa umagahan, tanghalian, at hapunan.

Sa araling ito, matututuhan mo ang kahalagahan ng tamang paghahanda ng pagkain na may wastong nutrisyon.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, inaasahang maisagagawa mo na ang sumusunod:

- natutukoy ang kahalagahan ng tamang paghahanda ng pagkain
- naisasagawa ang tamang paghahanda ng pagkain





## Pag-usapan Natin

### A. Ang Suliranin ni Aling Mita

Isang araw nagkasalubong sina Elena at Mita.



O Mareng Mita, may problema ka yata.

Nanghihina at nawawalan kasi ng ganang kumain ang mga anak ko. Wala din silang siglang mag-aral at maglaro.

Ganun ba? Dapat ay sumangguni kayo ni kumpare sa nangangasiwa ng kalusugan dito sa barangay.

Kinabukasan, kumunsulta nga ang mag-asawa sa Nutritionist ng baranggay.

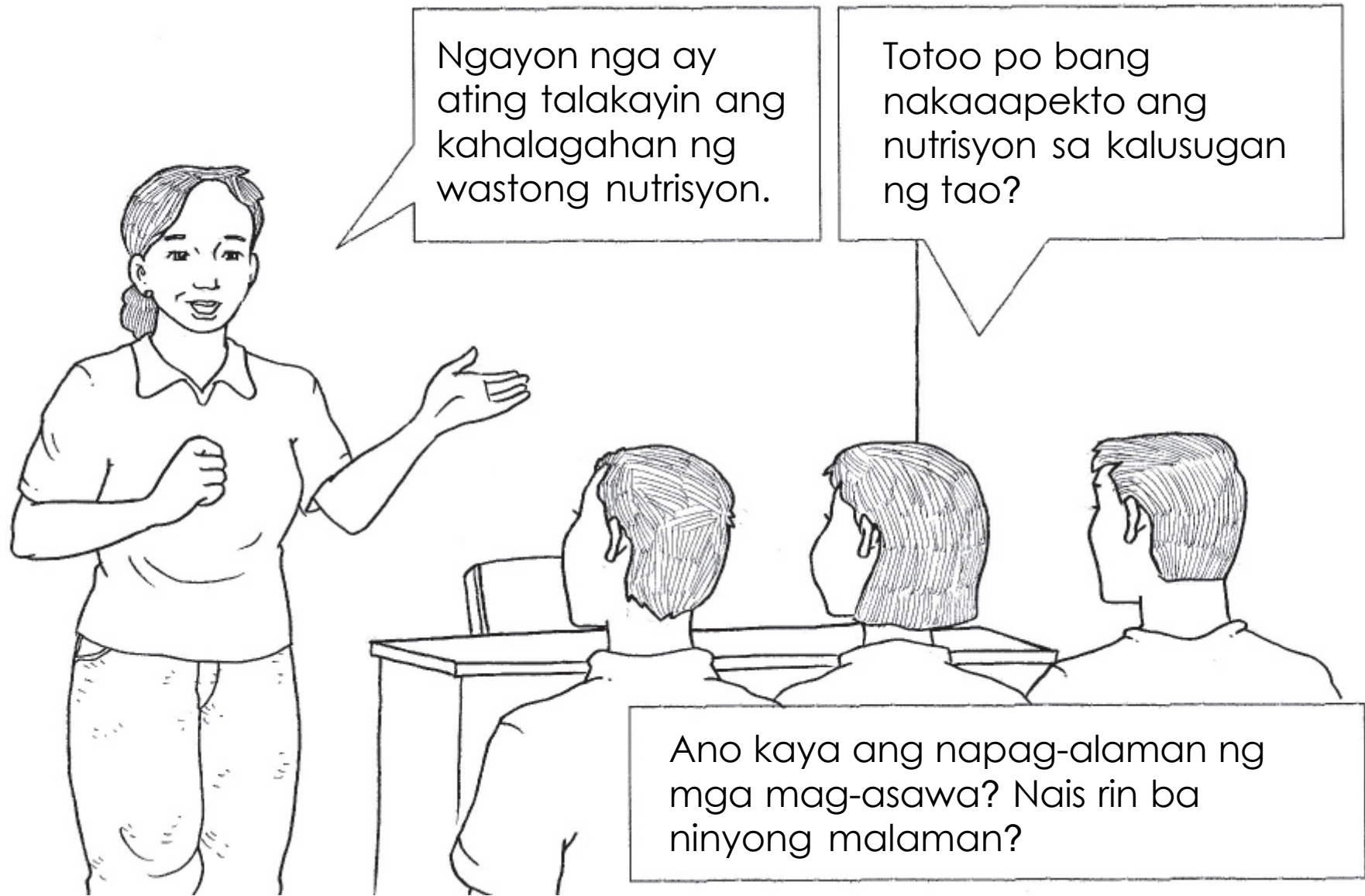
Magandang umaga po! May maitutulong po ba ako sa inyo?

Salamat at dito kayo nagtungo. Dapat ay matuto kayo nang wastong pagpapalano ng pagkain. Siguro'y marapat na sumali kayo sa aming mga seminar upang mas matuto kayo nito. Halina kayo at mag-usap muna tayo.

Nais po kasi naming humingi ng payo sa inyo Gng. Roces. Ang aming mga anak ay nawawalan ng sigla sa pag-aaral at paglalaro. Maging sa pagkain ay wala rin silang gana. Paano namin masisigurong magiging malusog sila?



Dumalo ang mag-asawang Mita at Juan sa pulong.



**B.**



Ano sa palagay mo ang suliranin ng mga tauhan sa larawan?





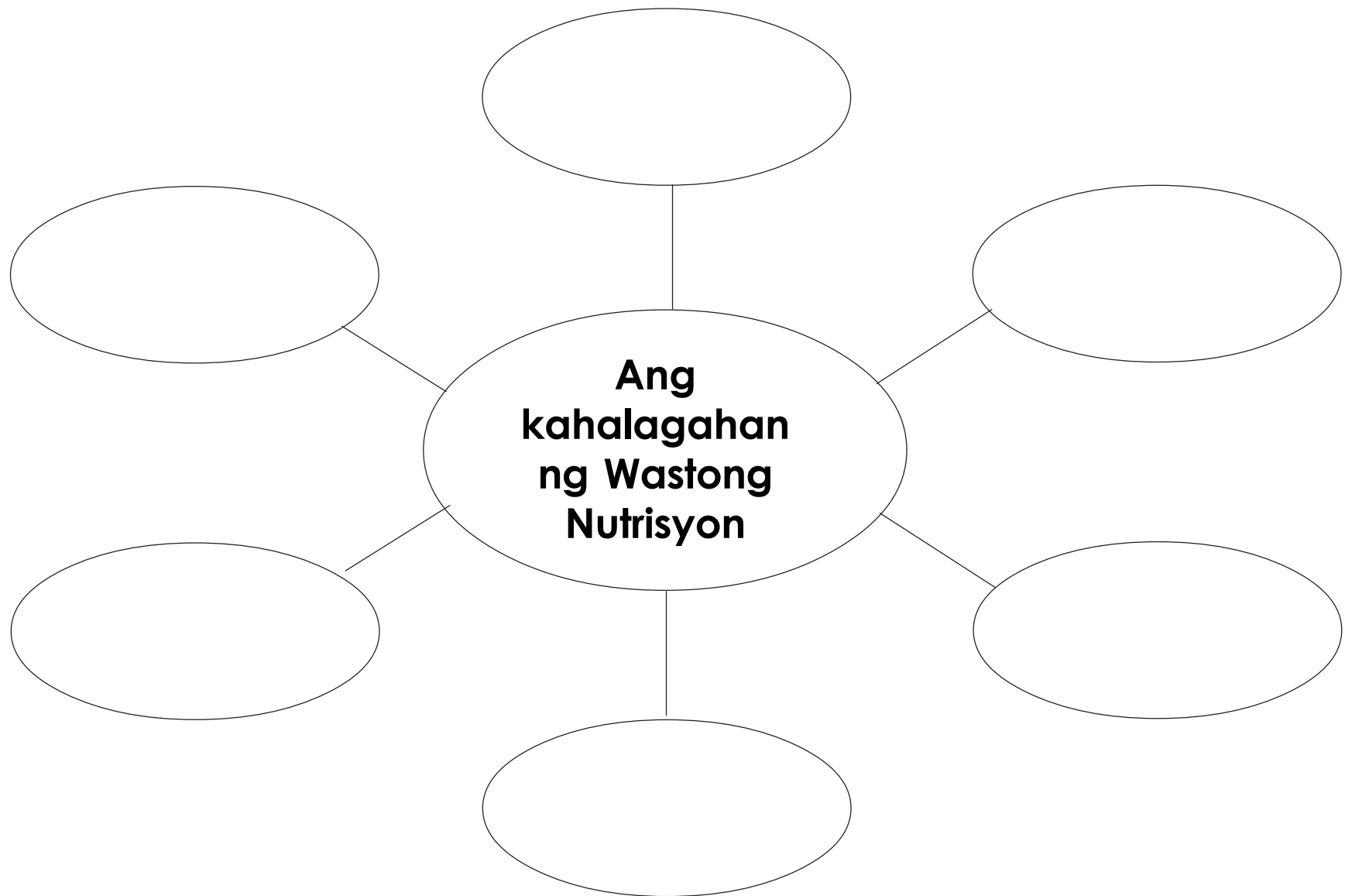


## Alamin Natin

Ano-ano ang wastong hakbang sa paghahanda ng pagkain? Isulat sa sagutang papel ang dapat isulat sa mga kahon.



Ano-ano ang kabutihang naidudulot ng wastong nutrisyon sa kalusugan ng katawan? Isulat sa sagutang papel ang sagot na isusulat sa biluhaba.







## Basahin Natin

Ang kahalagahan ng Tamang Paghahanda ng Pagkain at Wastong Nutrisyon.

Ang tamang paghahanda ng pagkain ay mahalaga upang mapanatili ang sustansiya ng pagkain. Sa pamamagitan nito'y makatitipid din tayo ng oras, pera, at pagod sa paghahanda.

Ang tamang paghahanda ng pagkain:

- Tiyaking sariwa ang pagkaing bibilhin.
- Piliin ang mga pagkaing mura ngunit masustansya.
- Hugasan ang mga gulay bago hatiin o hiwain
- Sa paghuhugas ng bigas, huwag kuskusin ang butil upang mapanatili ang sustansya nito.
- Lutuin nang katamtaman lamang ang mga gulay at isda.

- Ihain kaagad ang mga pagkain pagkaluto.
- Takpang mabuti ang mga tirang pagkain at initin ito bago muling ihain.
- Ilagay sa malinis na lalagyan ang mga gamit sa pagluluto.
- Gumawa ng plano ng pagkain bawat linggo upang masiguro ang iba't ibang klase ng pagkain.

Ang Wastong Nutrisyon ay mahalaga sapagkat:

- Tumutulong ito sa paglaki at pag-unlad ng utak lalo na sa unang apat na taon ng buhay.
- Pinabibilis nito ang paglaki lalo na ang mga buto at ngipin
- Tumutulong sa paglaban sa mga sakit at impeksyon
- Pinahuhusay nito ang pagtatrabaho at paghahanapbuhay.



## Pag-isipan Natin

Bumuo ng menu para sa bawat oras ng pagkain.

### Halimbawa

Sabaw ng kabute  
kanin Pritong Tilapia  
Pinakbet Saging

### Agahan

_____
_____
_____

### Pananghalian

_____
_____
_____

### Meryenda

_____
_____
_____

### Hapunan

_____
_____
_____



## Kwentahin Natin

Panuto: Gamitin ang sumusunod na talaan ng pagkain at presyo. Tulungan si Aling Pardina na mamili para sa dalawang resipi na ihahanda sa tanghalian at hapunan ayon sa wastong nutrisyon. Pagkasyahin ang badyet sa bawat resipi. Kwentahin kung magkano ang kabuuang gastos. Tingnan kung mayroon pang matitira sa kanyang badyet.

Unang resipi: Pinangat with Kamote (Tops) Badget: Php 250.00	Pangalawang resipi: Kare-Kare Badget: Php 400.00
Mga Sangkap: 2 kilong bangus                      Php 160.00 1 isang pirasong talong              5.00 1 pirasong puso ng saging          10.00 1 baso ng mani                         9.00 1 taling talbos ng kamote            10.00	Mga Sangkap: Asukal                                      Php 10.00 Bawang                                     15.00 Sibuyas                                    15.00 1 kilong buntot ng baka            130.00 1 kilong hasa-hasa                    120.00

1 taling gabi	Php 15.00	1 pirasong puso	Php 10.00
Ilang pirasong kamatis	5.00	ng saging	
1 taling okra	5.00		
Ilang pirasong kamias	5.00		
Ilang pirasong luya	15.00		

**Sagutin:**

1. Magkano ang kabuuang gastos ng pinangat?  
\_\_\_\_\_
2. Magkano ang kabuuang gastos ng kare-kare?  
\_\_\_\_\_
3. Magkano lahat ang kabuuang gastos ni Pardina sa dalawang resipi?  
\_\_\_\_\_
4. Magkano ang natira sa badyet niya para sa kare-kare?  
\_\_\_\_\_

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 69 ang tamang sagot.



## Tandaan Natin

Tamang paghahanda ng pagkain  
lubhang mahalaga  
Nang sustansya ng gulay,  
isda, at karne ay di mawala  
Di mahalagang pagkaing ihahanda  
ay mumurahin  
Basta sariwa at maayos  
na naihanda, nailuto  
Tiyak kalusugan natin ay mararagdagan  
Ikaw, siya, tayong lahat  
May tungkulin upang nutrisyon  
natin ay mapangalagaan.

Mga Dapat Tandaan sa Paghahanda ng Pagkain:

- Tiyaking sariwa ang pagkaing bibilhin.  
Hindi namumula ang mata ng isda.

Matigas ang tangkay ng gulay at hindi lanta ang dahon.  
Walang amoy ang karne.

- Piliin ang mga pagkaing mura ngunit masustansya.
- Hugasan ang mga gulay bago hatiin o hiwain.
- Sa paghuhugas ng bigas, huwag kuskusin ang butil upang mapanatili ang sustansiya nito
- Lutuin nang katamtaman lamang ang mga gulay at isda.
- Ihain kaagad ang mga pagkain pagkaluto.
- Takpang mabuti ang mga tirang pagkain at initin ito bago muling ihain.
- Ilagay sa malinis na lalagyan ang mga gamit sa pagluluto.
- Gumawa ng plano ng pagkain bawat linggo upang masiguro ang iba't ibang klase ng pagkain.

Ang Wastong Nutrisyon ng pamilya ay mahalaga sapagkat:

- Tumutulong ito sa paglaki at pag-unlad ng utak lalo na sa unang apat na taon ng buhay.
- Pinabibilis nito ang paglaki ng mga buto at ngipin
- Tumutulong sa paglaban sa mga sakit at impeksyon
- Pinahuhusay nito ang pagtatrabaho at paghahanapbuhay.

## Sagutin Natin

Basahin ang talata at lutasin ang suliranin. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

Namili si Mang Julio ng 1 kilong karne ng baka na nagkakahalaga ng P180.00 at 1 pirasong pinya na Php 15.00 ang halaga. Bumili rin siya ng ilang pirasong sibuyas na Php 15.00 din ang halaga.

Ngunit hindi niya alam kwentahin kung magkanong lahat ang kanyang nagastos. Magkano kaya ang natira sa pera niyang Php 250.00?

### Sagutin:

1. Magkano ang dalang pera ni Mang Julio?

---

2. Magkano lahat ang kanyang pinamili?

---

3. Magkano ang natira sa kanyang pera?

---

Pagkatapos masagot ang mga tanong, tingnan sa pahina 69 ang tamang sagot.





Gumawa ng sariling menu. Isulat sa mga kahon ang sagot.

Sabaw ng Tulya

Kanin

Adobo Dinengdeng

Pinya

AGAHAN

---

---

---

---

---

---

---

TANGHALIAN

---

---

---

---

---

---

---

HAPUNAN

---

---

---

---

---

---

---

## Alamin ninyo ang inyong natutuhan

A. Isulat sa sagutang papel kung TAMA o MALI ang pangungusap.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang gulay at isda ay kailangang ihain kaagad pagkaluto.
- \_\_\_\_\_ 2. Nakabubuti lamang ang pagpapalano ng pagkain sa may maraming pera o mayaman.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang wastong nutrisyon ay nakabubuti sa paglaki ng buto at ngipin.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mga murang pagkain ay hindi masustansya.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang wastong nutrisyon ay hindi nakatutulong sa paglaban ng sakit at impeksyon.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang wastong paghahanda ng pagkain ay nakatutulong upang magkaroon ng sapat na oras ang pamilya

- \_\_\_\_\_7. Kailangang kuskusin ang bigas sa paghuhugas upang maalis ang dumi.
- \_\_\_\_\_8. Tumutulong ang wastong nutrisyon sa paglaki at pag-unlad ng utak.
- \_\_\_\_\_9. Kailangan ang plano ng pagkain bawat linggo upang maiwasto ang paghahanda.
- \_\_\_\_\_10. Hindi kailangang maghugas ng kamay kapag naghahanda ng pagkain.

B. Basahin ang sumusunod na talata. Sagutin ang mga tanong pagkatapos ang gastos.

1. Bumili si Anette ng Php15.00 asukal, Php 15.00 suka, Php 10.00 bawang, paminta at luya, Php 10.00 soy, Php 10.00 karot at Php 50.00 karne ng baboy para sa iluluto niyang adobo. Magkanong lahat ang nagastos niya?

2. Naisip ni Lolita na magtinda ng mga lutong-ulam. Namuhunan siya ng Php 550.00. Pagkatapos niyang maibenta lahat ang kanyang paninda ay mayroon na siyang Php 960.00. Magkanong lahat ang kinita ni Lolita?

3. Si Juan ay pinabili ng kanyang lolo ng ilang sangkap para sa chopsuey. Binigyan ng Php 200.00 ng kanyang Lola. Pagkatapos niyang bumili, Php 28.00 na lang ang natira sa pera. Magkano ang nagastos ni Juan?

4. Si Mang Tasio ay bumili ng Php 125.00 na bigas at Php 160.00 gulay at karne para sa kanilang pananghalian. Magkano ang sukli ni Mang Tasio sa Php 500.00 perang dala niya?

5. Si Aling Elena ay bumili ng mga sangkap para sa iluluto niyang menudo. Nagkakahalaga ito ng Php 150.00 Bumili rin siya ng Php 40.00 pinya para sa pang-himagas. Magkano ang natira sa Php 200.00 ni Aling Elena?

# Susi ng Pagwawasto

## Aralin 1

### I. Ano-ano na ang alam mo?

1. MALI      2. TAMA      3. MALI      4. TAMA      5. MALI

### II. Kwentahin Natin

1. tatlong (3) kilo ng bangus      3. Pagpaparami  
2. Php 80 na piso      4.  $\text{Php } 80 \times 3 = \text{Php } 240$

### III. Pag-isipan Natin

1. anim (6) na kilo      4. Pagpaparami at pagdaragdag  
2. Php 110 na piso      5. Php 720 na piso  
3. Php 60 na piso

### IV. Alamin ang inyong natutuhan

Gawain A

1. ✓      2. ✓      3. ✗      4. ✗      5. ✗

## Gawain B

1. 7 na kilo
2. Php 24 na piso
3. Php 100 na piso
4. Php 268 na piso
5. pagpaparami at pagdaragdag

## Aralin 2

### I. Ano-ano na ang alam mo?

1. d
2. a
3. b
4. e
5. c

### II. Sagutin Natin

- 1) a. Palay  
b. Sibuyas at bawang  
c. Koliplawer  
d. Kalabasa  
e. Kamatis
- 2) kamatis  
20 na libong sako
- 3) Sibuyas at bawang
- 4) 40 na libo
- 5) Aritao

### III. Alamin Natin

1. Php 500
2. Php 700
3. Php 1,600

### IV. Paghambingin Natin

- 1) a. Bayombong                      c. Solano                                      e. Dupax  
    b. Villaverde                      d. Bambang
- 2) 60 na libong sako ng palay
- 3) Solano
- 4) Bambang  
    50 na libong sako ng palay
- 5) 200 na libong sako ng palay

### V. Alamin ang inyong natutuhan

Ang kita ni Mang Ben

1. Php 400
2. Oo
3.  $\text{Php } 800 - 200 = \text{Php } 600$
4. Php 2,000

Ang Kita ni Oliver

1. Php 500
2. Php 1,000
3. Php 2,000

## Aralin 3

### I. Ano-ano na ang alam mo?

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. Tama | 6. Mali  |
| 2. Mali | 7. Tama  |
| 3. Mali | 8. Tama  |
| 4. Mali | 9. Tama  |
| 5. Tama | 10. Mali |

### II. Kwentahin Natin

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. Php 3,000 | 3. $\text{Php } 3,000 + \text{Php } 3,200 = \text{Php } 6,200$ |
| 2. Php 3,200 |  |

### III. Sagutin Natin

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 1. Php 800   | 3. Php 2,000                  |
| 2. Php 1,200 | 4. Pagpaparami at pagdaragdag |

### IV. Alamin ang iyong natutunan

Gawain A

- |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| 1. ✓ | 2. ✗ | 3. ✗ | 4. ✓ | 5. ✗ |
|------|------|------|------|------|



Gawain B

1. Php 1800

2. Php 360

3. Php 2,160

## Aralin 4

### I. Ano-ano na ang alam mo?

1. tama

2. Mali

3. Tama

4. Mali

5. Tama

### II. Kwentahin Natin

1. Php 239.00

3. Php 539.00

2. Php 300.00

4. Php 100.00

### III. Sagutin Natin

1. Php 250.00

2. Php 210.00

3. Php 40.00

### IV. Alamin ang inyong natutuhan

A. 1. Tama

6. Tama

B. Pagkwenta

2. Mali

7. Mali

1. Php 110.00

3. Tama

8. Tama

2. Php 410.00

4. Mali

9. Tama

3. Php 172.00

5. Mali

10. Mali

4. Php 215.00

5. Php 10.00

## **Tungkol saan ang modyul na ito?**

Ang modyul ay tumatalakay sa wastong nutrisyon. Napapaloob dito ang iba't ibang uri ng pagkain, ang sustansyang naibibigay ng mga ito at kung paano ito magagamit nang lubusan para sa ikabubuti ng kalusugan ng pamilya at ng kanilang pamumuhay.

Kaugnay nito, ipinaloob din sa bawat aralin ang mga kasanayang dapat malinang sa mag-aaral. Sa pamamagitan nito, matututo ang mga mag-aaral, hindi lamang ng tungkol sa paksa kundi sa pakikipamuhay gamit ang mga kasanayang ito.

Tatalakayin sa modyul na ito ang sumusunod na aralin:

- Aralin 1 – Ang Wastong Nutrisyon
- Aralin 2 – Ang Kahalagahan ng Gulay sa Pamilya at Hanapbuhay
- Aralin 3 – Ang Tatlong Pangkat ng Pagkain
- Aralin 4 – Ang Kahalagahan ng Tamang Paghahanda ng Pagkain at Wastong Nutrisyon

## **Ano-ano ang matututuhan mo sa modyul na ito?**

Pagkatapos pag-aralan ang modyul na ito, inaasahang maisasagawa na ng mga mag-aaral ang sumusunod:

- naipaliliwanag ang kahulugan at kahalagahan ng wastong nutrisyon sa kalusugan ng pamilya at pamayanan
- nababasa ang mga payak na parirala, pangungusap at maikling kwento tungkol sa wastong nutrisyon
- nakasusulat ng malinaw na sanaysay tungkol sa iba't ibang uri ng pagkain at ang kabutihang dulot ng mga ito sa nutrisyon
- naisasabuhay ang kaalaman sa tamang paghahanda at pagpapalano ng pagkain ayon sa wastong nutrisyon.

## Ano-ano na ang alam mo?

A. Basahin at isulat sa sagutang papel kung TAMA o MALI ang pahayag.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pagkain nang sabay-sabay sa agahan, tanghalian at hapunan ay nakabubuti sa kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang iisang klase ng pagkain sa bawat paghahain ay nakasisira sa kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 3. May mga gulay ay walang naidudulot na mabuti sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang nutrisyon ay ang pagkain nang balanse.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang iba't ibang klase ng pagkain ay nakasisira sa tiyan.

B. Sagutin ang sumusunod. Pagtambalin ang kahulugan ng Hanay A sa Hanay B. Isulat sa sagutang papel.

**Hanay A**

1. kalabasa
2. talong
3. dalandan
4. alugbati
5. malunggay

**Hanay B**

- a. mayaman sa Bitamina C
- b. mapagkukunan ng Iron
- c. mayaman sa Bitamina B
- d. nakapagpapalinaw ng mata o paningin
- e. mayaman sa yodo o iodine
- f. mayaman sa calcium

C. Basahin at isulat sa sagutang papel kung ang pahayag ay TAMA o MALI.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang karne ay mayaman sa protina.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang gulay at prutas ay mayaman sa calcium.
- \_\_\_\_\_ 3. Upang makapagplano ng balanseng pagkain, kailangang malaman ang sustansyang naibibigay ng pagkain.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mga butong gulay ay mayaman at nagbibigay init sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang maaasim na prutas ay mayaman sa Bitamina C.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang mga lamang-loob tulad ng atay, puso at bato ay mayaman sa iodine.
- \_\_\_\_\_ 7. Ang gatas ay nagpapatibay ng buto at ngipin.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang mga gulay ay nagbibigay nang mas maraming fiber sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang taba ay nagpapadali sa pagsipsip ng bitamina A sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 10. Ang matatamis na pagkain ay nakasisira sa kalusugan.

D. Basahin at isulat sa sagutang papel kung ang pahayag ay TAMA o MALI.

\_\_\_\_\_

1. Ang wastong nutrisyon ay nakaaapekto sa kalusugan.

\_\_\_\_\_

2. Hindi pinagpaplanuhan ang paghahanda ng pagkain.

\_\_\_\_\_

3. Ang wastong nutrisyon ay tumutulong sa paglaki at pag-unlad ng utak.

\_\_\_\_\_

4. Ang paggawa ng menu ay walang kaugnayan sa tatlong pangkat ng pagkain.

\_\_\_\_\_

5. Kailangan ang malinis at wastong paghahanda ng pagkain upang manatili ang sustansya ng pagkain.