

Health

Quarter 1 – Module 2

Consequences of Eating Less Healthful Foods



Health – Grade 1
Alternative Delivery Mode
Quarter 1– Module 2: Consequences of Eating Less Healthful Foods
First Edition, 2020

Batas Republika 8293, Seksiyon 176 naga ingon nga dili mahimong makaangkon og katungod sa copyright sa bisan unsa nga tagsulat ang gobyerno sa Pilipinas. Bisan pa man, kinahanglan una ang pagtugot sa ahensya sa gobyerno nga nagpatuman sa tagsulat kung kini mahimong pagkakitaan. Apil sa mga pwede nga buhaton sa maong ahensya ang pagtakda sa mahimong bayad.

Ang mga tagsulat sa (istorya, basahon, balak, kanta, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak o trademark, salida sa telebisyon, pelikula, atbp.) nga ginamit niini nga modyul nagpanag-iya sa copyright nianang mga gihisgutan. Paningkamutan nga matultulan sila para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa mao nga mga materyales. Wala giangkon sa mga nagmantala ug sa nagsulat ang katungod isip tag-iya niini. Ang unsa man nga gamit gawas niining modyul, kinahanglan ang pagtugot gikan sa orihinal nga pagsulat.

Walay bisan unsa nga bahin o parte niining materyales ang mahimong kopyahon o ipatik sa unsa man nga pamaagi nga walay pagtugot sa departamento.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim : Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim : Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module	
Writer	: Sarah Jane M. Maghanoy
Illustrator (Cover)	: Joshua Rey V. Aguinaldo
Editor	: Zenia M. Zaballero
Reviewer	: Rexa B. Mahinay
Management Team	
Chairperson	: Reynaldo E. Manuel Jr., PhD, CESE Schools Division Superintendent
Vice Chairperson	: Lorena P. Serrano, CESE PSDS, OIC-ASDS
Members	: Francis J. Buac Chief Education Supervisor, CID
	Jay B. Roferos Education Program Supervisor-MAPEH
	Vivian D. Echalico Education Program Supervisor-LRMS

Printed in the Philippines by

Department of Education – Region X - Division of Oroquieta City

Office Address: Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City

Telefax: 088-531-0831

E-mail Address: depedoroquieta@gmail.com

Health

Quarter 1 – Module 2

Consequences of Eating Less Healthful Foods

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public schools. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments and recommendations to the Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City at depedorquieta@gmail.com

We value your feedback and recommendations.

TALAAN SA MGA SULOD

Pasiuna Nga Mensahe	v
Hibalo-i Kini	1
Sulayi Kini	2
Lesson 1 Consequences of Eating Less Healthful Foods	
Subli-a Kini	3
Kat-oni Kini	5
Susiha Kini	6
Pagpauswag	9
Hinumdumi Kini	10
Buhata Kini	11
Ebalwasyon	12
Mga Buluhaton	14
Tubag Sa Mga Pangutana	15
Pakisayran	16

Pasiuna nga Mensahe

Para sa Magtutudlo:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Health 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Consequences of Eating Less Healthful Foods**.

Kini nga Modyul nadesinyo, naugmad ug nasusi sa pagtinabangay sa mga magtutudlo nga gikan sa pampublikong institusyon para sa pagtabang kanimo nga makab-ot ang sumbanan nga gitakda sa K to 12 Curriculum samtang ilang gibuntog ang mga babag nga adunay kalabutan sa personal, social, ug economic nga mga sitwasyon sa ilang pag-eskwela.

Kining kapanguhaan sa pagkat-on o learning resource gilauman nga makapadasig sa magtutuo o bata nga mobuhat sa mga giniyahan ug gawasnong buluhaton sa iyang kaugalingon nga lihoc ug panahon. Dugang pa, ang katuyuan usab niini mao ang pagtabang sa magtutuo o bata nga makakuha sa mga gikinahanglan nga kahanas niining atong panahon karon sa ika-21 nga siglo samtang gitagaan usab og konsiderasyon ang ilang mga panginahanglan og sitwasyon.

Isip magtutudlo, ikaw ang gilauman nga maghatag sa magtutuo o bata kung unsaon paggamit niini nga Modyul. Gitahasan usab ikaw sa pagsubay sa pag-uswag sa iyang kahibawo samtang imo siya gitagaan og higayon nga makatuon sa iyang kaugalingon nga pagkat-on sa kahibawo. Ug usab, gitahasan ka nga dasigon ug tabangan ang magtutuo o bata sa iyang pagbuhat sa mga buluhaton sulod niini nga Modyul.

Para sa Magtutuon:

Kumusta, malipayong paggamit niining **Health 1 - Alternative Delivery Mode (ADM) Module** para sa araling **Consequences of Eating Less Healthful Foods**.

Kini nga Modyul gihimo para matagaan ka sa makahuluganon nga higayon para sa mga giniyahan ug gawasnong pagkat-on subay sa imong kaugalingon nga lihok ug panahon. Isip aktibo nga magtutuon, mahimo nimo ang pagproseso sa sulod niining modyul.

Kini nga Modyul adunay mga parte kapares sa mga icons:

 <i>Hibalo-i Kini</i>	Dinhi nga bahin, mahibaloan kung unsa ang kinahanglan nga matun-an sa modyul.
 <i>Sulayi Kini</i>	Ang katuyoan niini nga bahin sa buluhaton mao ang pagsusi sa imong naunang kahibalo mahitungod sa leksiyon nga imong pagatun-an. Kung makuha nimo ang ensakto nga mga tubag (100%), pwede na nimo dili gamiton kini nga modyul.
 <i>Subli-a Kini</i>	Kini ang hamubo nga buluhaton o paghisgot sa nauna nga kahibalo para matabangan ka nga makonek ang karon ug sa una nga leksiyon.
 <i>Kat-oni Kini</i>	Dinhi nga bahin, ipaila ang bag-o nga leksiyon sa nagkalain lain nga pamaagi sama sa usa ka istorya, kanta, balak, pagpresentar sa problema, sitwasyon, o mga buluhaton.
 <i>Susiha Kini</i>	Dinhi nga parte, tagaan ka og hamubo nga panaghisgot sa leksiyon. Ang katuyuan niini para matabangan ug masabtan ang bag-o nga konsepto ug kahanas.

 <i>Pagpauswag</i>	Naglangkob kini sa mga buluhaton nga giniyahan og gawasnon pagbansay para mapalig-on ang imong pagsabot ug kahanas leksiyon. Mahimo nimo nga tanawon kung husto ba ang imong tubag sa mga buluhaton sa pagtan-aw sa tubag nga nahimutang sa susi sa hustong tubag nga anaa sa katapusan nga parte sa modyul.
 <i>Hinumdumi Kini</i>	Kini naglangkob sa nga pangutana o pagbutang sa mga tubag diha sa gibutangan og blanko nga parte sa kapahayag para mapaproseso kung unsa ang natun-an nimo gikan sa leksiyon.
 <i>Buhata Kini</i>	Kini naglangkob sa mga buluhaton nga makatabang sa imo para mabalhin ang bag-ong kahibalo o kahanas sa tinuod nga sitwasyon o ang kamatuoran sa kinabuhi.
 <i>Ebalwasyon</i>	Kini usa ka buluhaton nga ang katuyuan masukod ang lebel sa kahibalo nga nakabot sa natun-an nga kompetensi.
 <i>Mga Buluhaton</i>	Dinhi nga bahin, adunay ihatag nga dugang nga mga buluhaton para mapalambo ang imong kahibawo ug kahanas sa natun-an nga leksiyon.
 <i>Tubag sa Mga Pangutana</i>	Naglangkob kini sa ensaktong tubag sa tanan nga mga buluhaton nga anaa sa modyul

Sa katapusan ng parte ani nga modyul, makita usab ang:

Pakisayran

Kini ang listahan sa tanan nga gikuhaan sa pagbuhat ug pag-ugmad niini nga modyul.

Ang mosunod mao ang importante nga pahinumdom sa paggamit niini nga modyul:

1. Ayaw kalimti ang pagtubag sa *Sulayi Kini* sa dili pa mobalhin sa laing gihatag nga buluhaton nga naa niini nga modyul.
2. Basaha ug maayo ang mga direksiyon sa dili pa buhaton nga mga buluhaton sa pagbansay.
3. Obserbahe ang pagkamatinud-anon og ang itegridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pagsusi sa insakto nga mga tubag.
4. Humana usa ang gibuhad nga buluhaton ayha moadto sa uban pa nga mga buluhaton sa dili pa moadto sa uban pa nga mga buluhaton.
5. Ibalik ang modyul sa imong maestro o sa facilitator kung mahuman na ang pagtubag sa tanan nga mga buluhaton.

Kung ugaling naglisod ka sa pagtubag sa mga buluhaton, ayaw pag duha-duha pagkonsulta sa imong maestra o facilitator. Mahimo ka usab mangayo ug tabang sa imong nanay ug tatay, sa imong magulang o sa bisan kinsa nga nga kauban sa balay na mas magulang nimo. Imong huna-hunaon pirmi nga wala ka nag-inusara.

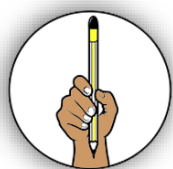
Maglaum kami nga pinaagi niining modyul makasinati ka sa usa ka makahuluganon nga kahibalo ug makakuha ka sa lawom nga pagsabot nga may kalabutan sa kompetensi nga gitun-an.



Hibalo-i Kini

Karon imong mahibaw-an kung unsay resulta sa atong lawas kun magsige ka og kaon sa mga dili masustansiyado nga mga pagkaon.

Importante kini nga mahibal-an nimo aron ikaw mulikay na sa mga pagkaong makadaot sa imong lawas.



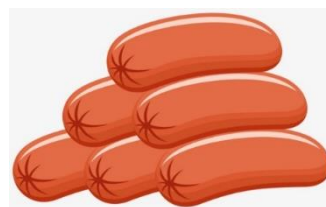
Sulayi Kini

Panuto: Lingini ang mga pagkaon nga makadaot sa imong lawas kung sigehan o kanunay nimo kini og kaon.

1.



2.



3.



Lesson

1

Consequences of Eating Less Healthful Foods

Learning Competency:

Tells the consequences of eating less healthful foods

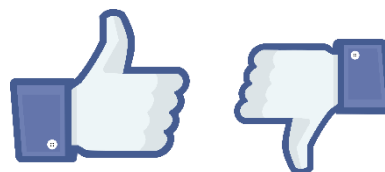


Subli-a Kini

Unsa ang duha ka klase sa pagkaon? Ilha karon kung ang pagkaong gipakita maayo ba o makadaot. Lingini ang kamot nga  kung ang hulagway sa pagkaon makaayo.

Kung ang pagkaon kay makadaot sa lawas, ang  maoy lingini.

a. malunggay



b. doughnut



c. chocolate



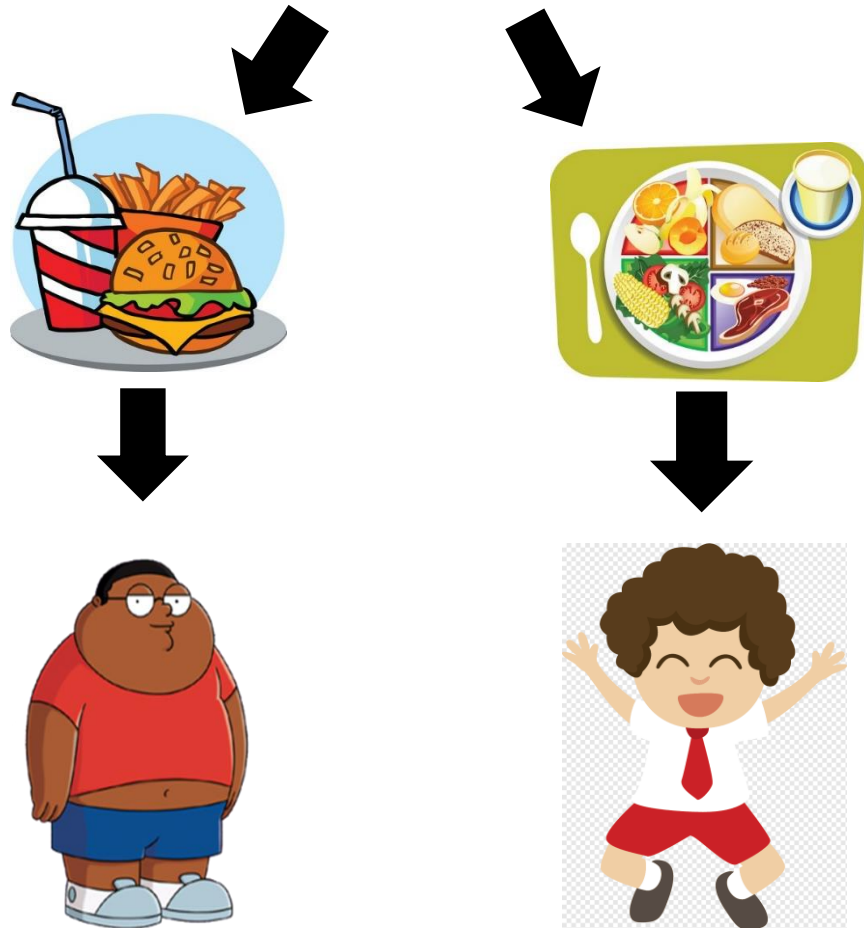
Kat-oni Kini

Unsa kaha ang mahitabo sa imong lawas kung magsige ka og kaon sa junkfoods?

Tan-awa ang flowchart sa ubos.

Asa sa duha ka
pagkaon ang
akong kan-on?





Mga Pangutana:

1. Base sa flowchart, kung mokaon ka ug fries, burger, ug coke, unsay pwede mahitabo sa imoha?

2. Base sa flowchart, kung mokaon ka ug utan, prutas, ug gatas, unsay pwede mahitabo sa imoha?

3. Kung ikaw ang bata sa flowchart, asa sa duha ka pagkaon ang imong kan-on?



Susiha Kini

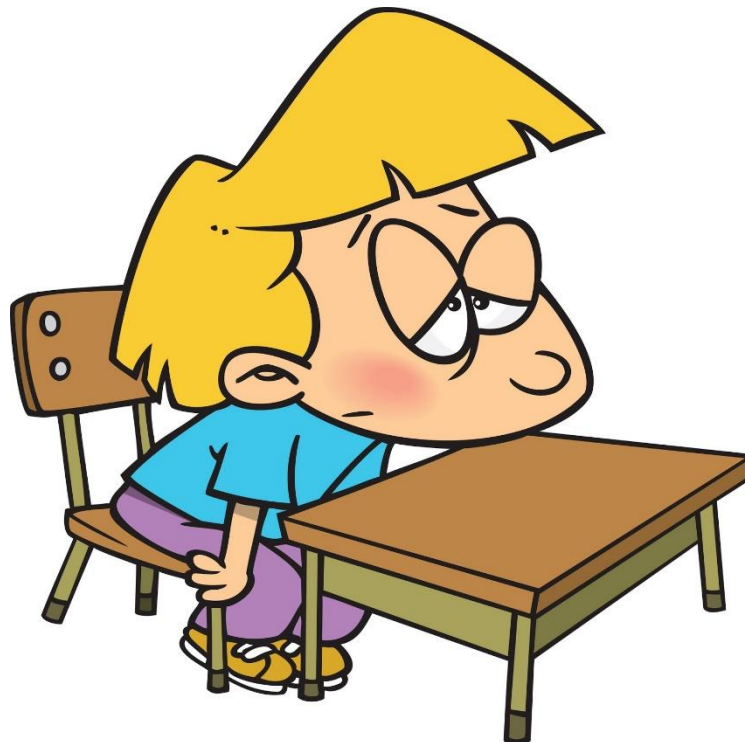
Ang hotdog, chips, burger, fries, ug coke ang mga pagkaon nga walay sustansiya ug dili angay kanunayon og kaon.

Kung ang usa ka bata wala niundang og kaon sa mga pagkaon na makadaot sa iyang lawas, pwede siya:

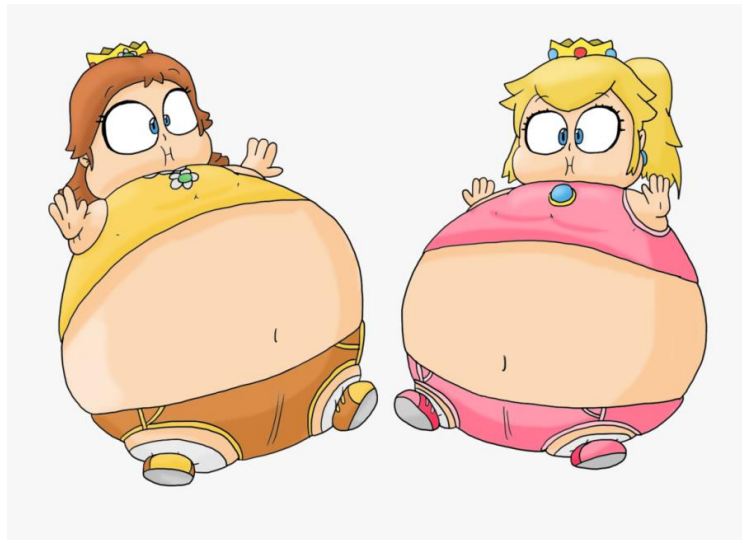
magsakit ug ma-hospital



magluya ug walay gana



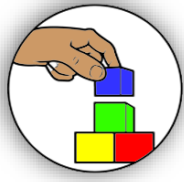
Manambok pag-ayo (obese)



madaot ang ngipon



Aron dili ka magkasakit, magluya, madaot ang ngipon ug manambok og ayo, dili ka magsige og kaon og mga pagkaong makadaot sa lawas.



Pagpauswag

Panuto: Ikonekta gamit ang linya sa **Hanay A** didto sa **Hanay B**. Ang anaa sa Hanay **A** mga letrato sa mga bata ug ang ilang gipangkaon ug sa Hanay **B** mao ang resulta sa ilang gipangkaon.

Hanay A



Hanay B





Hinumdumi Kini

Kung magsige ka og kaon og mga pagkaong makadaot sa lawas, mao kini ang pwede mahitabo sa imoha:

- a. magsakit o mahospital
- b. magluya ug walay gana
- c. manambok pag-ayo
- d. madaot ang ngipon



Buhata Kini

Panuto: Basaha ang mga pangutanan sa ubos. Lingini ang letra nga naghisgot sa resulta sa pagkaon ug mga pagkaong makadaot sa lawas.

1.



Unsa ang mahitabo sa bata nga Sige ug inom og softdrinks?

- a. magsakit siya
- b. mahimsog siya

2.



Unsa ang mahitabo sa bata nga sige og kaon og kendi ug chocolates?

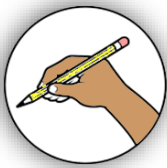
- a. malig-on ang iyang mga ngipon
- b. madaot ang iyang mga ngipon

3.



Unsa ang mahitabo sa bata nga Sige og kaon og burger ug fries?

- a. manambok nga dili himsog
- b. mugwapa ang iyang kutis



Ebalwasyon

Panuto: Basaha ang mga pangutana sa ubos ug pilia ang letra sa insakto nga tubag. Lingini kini. (Note: Parents should help their child in reading and understanding the questions and choices.)

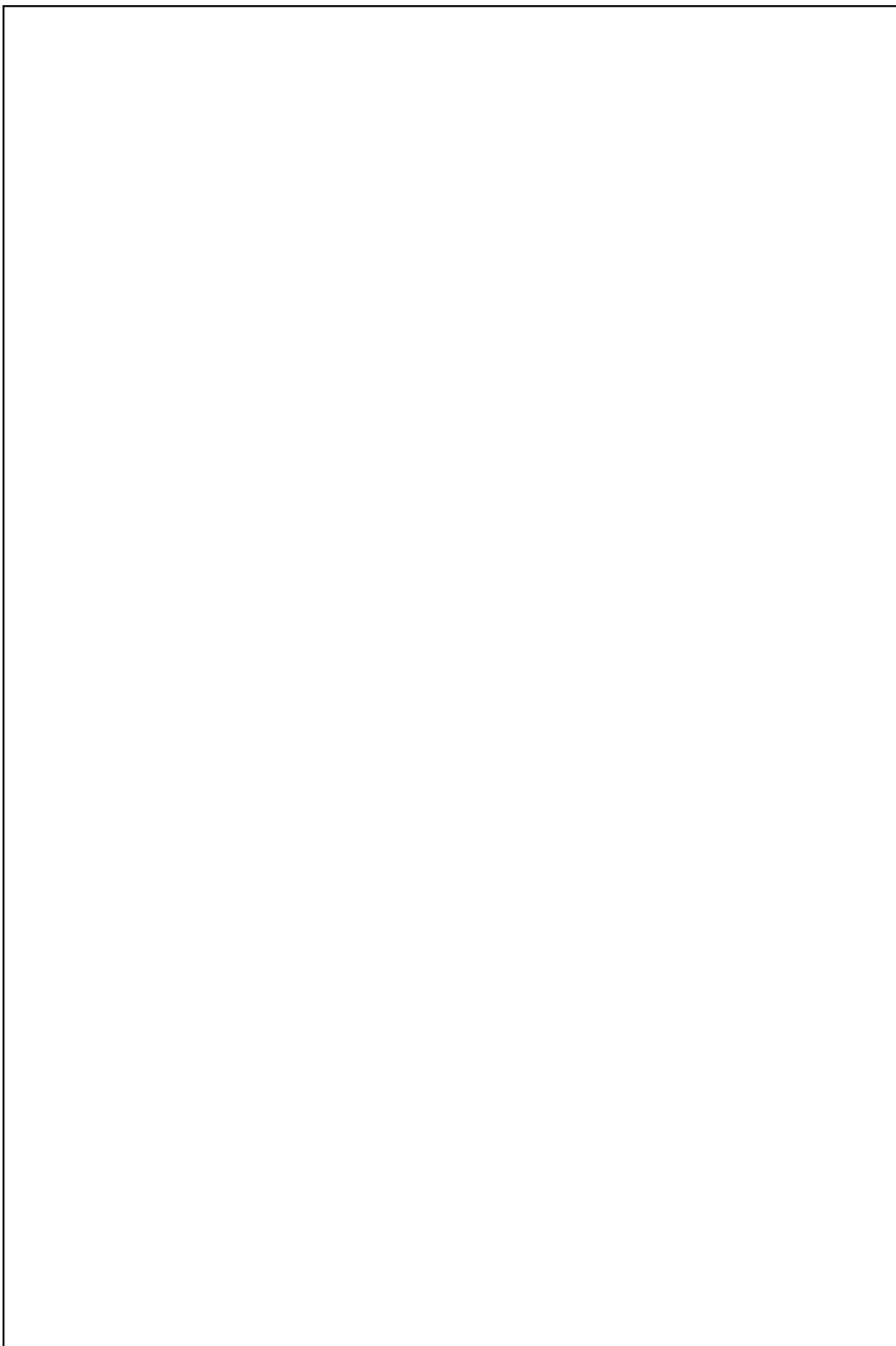
1. Si Jenny dili ganahan moinom ug gatas. Ang iyang ganahan imnon kay softdrinks. Unsa ang pwede mahitabo kang Jenny kon magsige siya og inom ug softdrinks?
 - a. Magsakit iyang tiyan ug maglisod siya ug ihi.
 - b. Mamahimsog siya tungod sa mga vitamins sa coke.
2. Ganahan kaayo si Mimi mukaon ug fries. Mao kini iyang paborito nga balunon sa eskwelahan. Pagkabalo niya na dili kini maayo sigehan og kaon, giundangan na niya

- kini. Ensakto ba ang gibuhat ni Mimi na dili na magsige ug kaon ug fries?
- a. Oo, ensakto si Mimi.
 - b. Dili, sayop ang gibuhat ni Mimi.
3. Asa sa mga musunod na grupo sa pagkaon ang makahatag og sakit sa lawas?
- a. okra, gatas, saging, kamote, ug papaya
 - b. burger, ham, sprite, platos, ug kendi
4. Gasige og kaon si Nena og burger sa Jollibee. Halos kada adlaw siya magpapalit sa iyang mama niini. Unsa ang pwede mahitabo kang Nena?
- a. Muabtik ang iyang lawas.
 - b. Manambok siya ug magluya.
5. Unsay mahitabo sa usa ka bata nga magsigeg kaon og hotdog, fries, kendi, cakes, softdrinks?
- a. Mamahimo siyang himsog ug bright.
 - b. Mamahimo siyang masakiton og magsigeg absent sa eskwela.



Mga Buluhaton

Panuto: I-drawing sulod sa kahon kung maunsa ang usa ka bata kon dili siya moundang og kaon og mga pagkaong makadaot sa lawas. Pamili lang og usa ka resulta.





Tubag Sa Mga Pangutana

Ebalwasyon 1. A 2. A 3. B 4. B 5. B	Pagpagswag	Sulay! kini!
--	-------------------	---------------------



Pakisayran

<https://bit.ly/3eFyguN>

<https://bit.ly/3hbRjPf>

<https://bit.ly/3fL1aLz>

<https://bit.ly/3fPkyXK>

<https://bit.ly/3jod53W>

<https://illustoon.com/photo/4904.png>

https://live.staticflickr.com/4916/39859336033_a1ea7043cc_b.jpg

<https://bit.ly/3fKoj0D>

<https://bit.ly/2OGBWSw>

<https://bit.ly/30z5ebw>

<https://dzhnews.com.ph/wp-content/uploads/2018/01/0109-Malunggay.jpg>

<https://bit.ly/2WC3ugu>

<https://bit.ly/3hixkys>

<https://i.pinimg.com/originals/35/33/96/353396667b538e6e8afb9ea0775b682b.jpg>

<https://webstockreview.net/images/bored-clipart-bored-kid-8.jpg>

<https://bit.ly/39emmY0>

<https://thumbs.dreamstime.com/b/cartoon-cavities-close-up-mouth-teeth-lots-41193672.jpg>

<https://bit.ly/3fLL302>

<https://bit.ly/30sirmf>

<https://bit.ly/2CjyA5z>

<https://bit.ly/2Ctcf5t>

<https://bit.ly/3fFpfTX>

<https://bit.ly/2ZKUYxv>

<https://i.pinimg.com/originals/8e/4f/0b/8e4f0b192220ecec57ccd8b76f6d95c8.jpg>

<https://bit.ly/3eNJv4q>

<https://w7.pngwing.com/pngs/393/400/png-transparent-student-school-education-teacher-class-happy-curly-hair-child-hand-children.png>

<https://i.ya-webdesign.com/images/fat-kid-png-3.png>

<https://thumbs.dreamstime.com/b/fat-boy-drinking-soda-cup-illustration-93606557.jpg>

<https://thumbs.dreamstime.com/b/girl-eating-sweets-14090280.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/88/90/6c/88906c48d2e1d05b6824cfe186cb3fe4.jpg>

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education – Region X – Division of Oroquieta City

Osilao St., Poblacion 1, Oroquieta City

Telephone Number: (088) – 531 - 0831

Email Address: depedorquieta@gmail.com