

Health

Quarter 1 - Week 1

HUSTO O SAYOP NGA NUTRISYON



Department of Education • Republic of the Philippines

Health - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 1: Sakto O Sayop Nga Nutrisyon

First Edition, 2020

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

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

Published by the Department of Education

Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

Author:	Hanah Jane L. Pama, T I
Editor:	Danny S. Flores, TIC
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Illustrator:	Joseph L. Cabello, TI
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Evaluator:	Ritchelle R. Ceballos T-III
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purissima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo Jr. PSDS-District II

Printed in the Philippines by Department of Education
Division of Malaybalay City
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City
Telefax: (088) 314-0094
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

Health

Quarter 1 - Week 1

HUSTO O SAYOP NGA NUTRISYON

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

We value your feedback and recommendations.

Department of Education • Republic of the Philippines

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado, kini ang modyul sa Husto O Sayop Nga Nutrisyon.

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

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

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

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

Alang sa mga Tinun – an:

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

Pahimangno sa mga Tinun – an:

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

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

ARALIN 1

HEALTH: NUTRISYON (HUSTO O SAYOP NGA NUTRISYON)

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



Hibalo-i Kini

Ang tumong ug tinguha aning modyul mao ang maipakita ang pagsabut sa kahinungdanon sa pagsunod sa mga giya sa nutrisyon ug pagpadayon sa usa ka balanse nga pagkaon alang sa nutrisyon ug kahimsog sa usa ka tao .

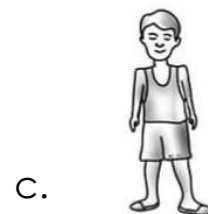
Gilauman usab nga ang pagkat on uban ang modyul makatabang sa mga estudyante nga mapadayon nga magpakita sa mga kahanas sa paghimo ug desisyon sa pagpili sa pagkaon ug pagpadayon sa maayong estilo sa kinabuhi.



Sulayi Kini

Panuto: Lingini ang letra sa hustong tubag. Isulat ang tubag sa *activity notebook*.

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



2. Hain sa musunod ang himsog nga ilimnon?

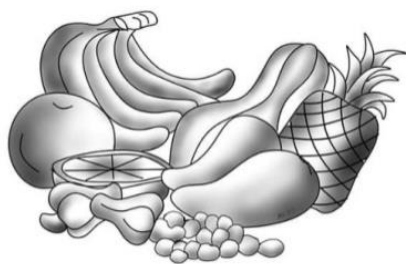
- a. kape b. soda c. gatas d. tsa-a

3. Unsa man ang dapat nato kaunon aron malikayan ang mga sakit?
- a. *fries* ug sorbets
 - b. gulay ug prutas
 - c. kendi ug tsokolate
 - d. *burger* ug *hotdog*
4. Hain sa mga musunod nga pagkaon ang dato sa bitamina c?
- a. tinapay b. kalamansi c. karne d. gatas
5. Si Nelia gaka anam na katambok . Unsa iyang husto buhaton?
- a. mo inom ug tambal
 - b. mokaon ka isa sa usa ka adlaw.
 - c. matulog labaw pa sa 8 ka oras.
 - d. pagdula sa mga aktibo nga mga dula.



Subli-a Kini

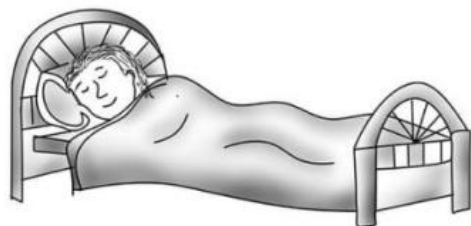
Mga klase- klaseng pagkaon ug buluhaton nga makapahimsog sa lawas.



prutas



utan



sakto nga tulog



Kat-oni Kini

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



Sam



Roy



Rody

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



Susiha Kini

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

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



Pagpauswag

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

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

Himsog nga bata	Dili -Himsog nga bata



Hinumdumi Kini

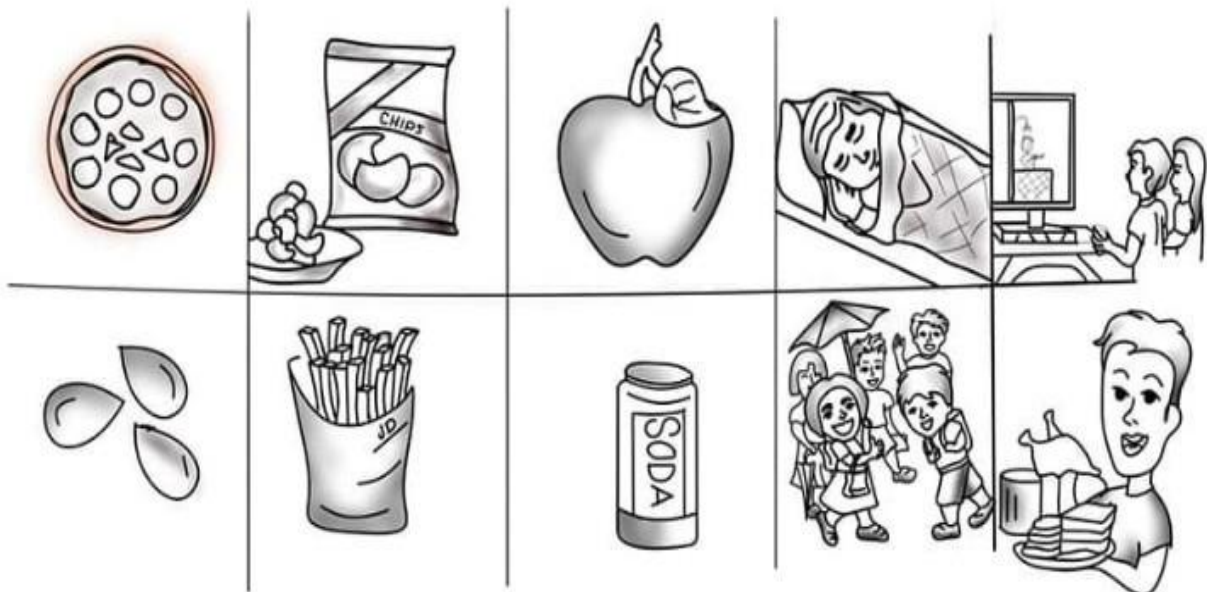
Ang usa ka tawo nga adunay maayo nga kahimsog sa lawas lagmit adunay mga kalihokan ug mga proseso nga gina trabaho sa ilang kaugalingon . Ang regular nga ehersisyo, balanse nga nutrisyon, ug igong pahulay makatabang sa maayong kahimsog.

Ang malnutrisyon gihulagway sa kakulangan, sobra o dili balanse sa mga sustansya. Adunay duha nga porma sa malnutrisyon, undernutrisyon ug overnutrisyon.



Buhata Kini

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





Ebalwasyon

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

1.



2



3.



4.



5.



Mga Buluhaton

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





Sanggunian

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



Tubag sa mga Pangutana

Sulay!-kini!	Kat-oni kini!	Pagpauwag
1. a	1. answer may vary	1. answer may vary
2. c	2. answer may vary	2. answer may vary
3. b	3. answer may vary	3. answer may vary
4. b	4. answer may vary	4. answer may vary
5. d	5. answer may vary	5. answer may vary
Buhata kini!	Ebalwasyon	Mga Buluhaton
1. answer may vary	1. dili maayo	1. answer may vary
2. answer may vary	2. maayo	2. answer may vary
3. answer may vary	3. dili maayo	3. answer may vary
4. answer may vary	4. dili maayo	4. answer may vary
5. answer may vary	5. maayo	5.

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

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

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph