

QUARTER 1 WEEK 1

LESSON EXEMPLAR in HEALTH	
Baitang at Pangkat:	Guro:
Petsa:	Paaralan:
Week 1	
A. Pamantayang Pangnilalalman	Understands the importance of eating a balanced diet.
B. Pamantayan sa Pagganap	Demonstrates good decision making skills in choosing food to eat to have a balanced diet.
C. Mga Kasanayan sa Pagkatuto	Content: Healthy Food and the Body 1. Provides energy 1.1 Carbohydrates and Fats 2. Promotes growth and body-building 2.1 Protein 3. Regulates body functions 3.1 Vitamins and Minera
D. Pinakamahalagang Kasanayan sa Pagkatuto (MELC) (Kung mayroon, isulat ang Pinakamahalagang Kasanayan sa Pagkatuto o MELC)	States that children have the right to nutrition (Right of the child to nutrition Article 24 of the UN Rights of the ChildH2N-Ia-5
E. Pagpapaganang Kasanayan (Kung mayron, Isulat ang pagpapaganang kasanayan))	
F. Pagpapayamang Kasanayan (Kung mayroon, Isulat ang pagpapayamang kasanayan)	
II. NILALAMAN	Right of a child to Nutrition
III. KAGAMITAN PANTURO	MELC p.447 CG.p 19
A. Mga Sanggunian	T.G p 352-355
1. Mga Pahina sa Gabay ng Guro	LMP. 292-299, Modyul
2. Mga Pahina sa Kagamitang Pangmag-aaral	
3. Mga Pahina sa	

Teksbuk	
4. Karagdagang Kagamitan mula sa Portal ng Learning Resource	
B. Listahan ng mga Kagamitang Panturo para sa mga Gawain sa Pagpapaunlad at Pakikipagpalihan	
IV. PAMAMARAAN	
A. PANIMULA <i>Alamin</i> Sa araling ito, matututunan mo ang karapatan mo sa pagkain ng mga masusustansyang pagkain. <i>Subukin</i> Kumakain ka ba ng gulay? Ano ba ang nagagawa ng gulay sa ating katawan? Ano naman ang mangyayari sa katawan natin kung tayo ay hindi kumakain ng gulay? Iguhit sa kanang kahon ang hitsura ng bata na kumakain ng gulay at iguhit naman sa kaliwang kahon ang hitsura ng batang hindi kumakain ng gulay. <i>Balikan</i> 1. Ipaawit sa mga bata ang “Bahay-Kubo” 2. Ano-ano ang mga pagkaing nabanggit sa awitin ?	
B. Pagpapaunlad <i>Tuklasin</i>	Basahin :

Article 24 - Children have the right to good quality health care, to clean water, nutritious food, and a clean environment, so that they will stay healthy. Rich countries should help poorer countries achieve this.



Pangkat I (GROW FOODS)

Mga Pagkaing Tumutulong sa Paglaki

Mayaman sa protina ang mga pagkaing kasama sa Pangkat I. Ang PROTINA ay sustansiyang tumutulong sa paglaki at pag-unlad ng mga buto at kalamnan. Mahalagang panustos din ang protina sapagkat ito ang nagpapanumbalik ng wastong ayos ng mga nasira at nasugatang kalamnan. Pinapupula din ng protina ang dugo, pinatitigas ang kalamnan, at pinatibay ang mga kuko at ngipin.

Pangkat II (GO FOODS)

Mga Pagkaing Nagbibigay-Lakas

CARBOHYDRATES ang pangunahing sustansiya na nagbibigay-lakas at init sa katawan, kasunod ang langis at taba.

Pangkat III (GLOW FOODS)

Mga Pagkaing Pananggalang sa Sakit at Impeksiyon

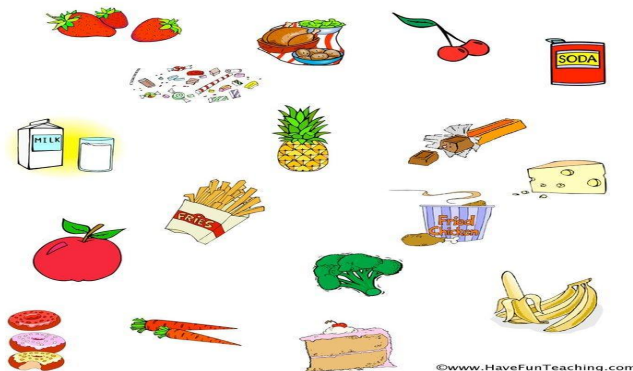
Ang Bitamina A, Calcium, at Iron ay mga sustansiyang mahalaga upang magkaroon ng malinaw na mata, makinis na balat, at matibay na buto at ngipin. Ang Bitamina C naman ay upang lumakas ang resistensiya ng katawan laban sa sakit at impeksiyon. Pinalulusog din nito ang mga ngipin at gilagid.

1. Ano ang karapatan ng bata na sinasabi sa Article 4 ?
2. Anu-ano ang 3 pangunahing pagkain na kailangan ng batang katulad nyo?
3. Anu-ano ang naibibigay nito sa atin?

C. Pakikipagpalihan
Pagyamanin

Gawain 1

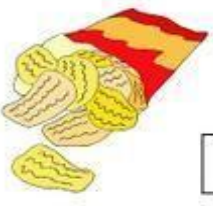
Bilugan ang mga masusustansyang pagkain.



©www.HaveFunTeaching.com

Gawain 2

Lagyan ng tsek ang kahon na katabi ng mga pagkain na masustansya.

 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐

Gawain 3

Sabihin kung ang mga sumusunod na pagkain ay Go foods, Grow foods at Glow foods.

1. Mani
2. Isda
3. Mais
4. Itlog
5. karne

D. Paglalapat

Ilista sa loob ng kahon ang mga masusustansyang pagkain na nakain mo ngayong araw.

<i>Paglalahat</i>	Karapatan ng bata na mabigyan ng wastong nutrisyon. Ang tatlong pangkat ng pagkain ay: Grow foods- pagkaing tumutulong sa paglaki Go foods-pakaing nagbibigay lakas Glow foods- pagkaing pananggalang sa sakit at impeksyon						
E. Pagtataya	Gumuhit ng mga pagkaing nabibilang sa Go, Grow at Glow foods <table><tr><td>Grow Foods</td><td>Go Foods</td><td>Glow Foods</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Grow Foods	Go Foods	Glow Foods			
Grow Foods	Go Foods	Glow Foods					
V. PAGNINILAY <i>(Reflection on the type of Formative or Assessment Used for the Particular Lesson)</i>	Kumpletuhin ang bawat pangungusap. 1. Ang natutuhan ko ngayon ay_____ 2. Nalaman kong_____ 3. Gusto ko pang malaman_____						