

 GRADES 1 to 12 DAILY LESSON LOG	School:		Grade Level:	II
	Teacher:	File Created by DepEd Click	Learning Area:	ESP
	Teaching Dates and Time:	September 19-23, 2022 (WEEK 5)	Quarter:	2ND QUARTER

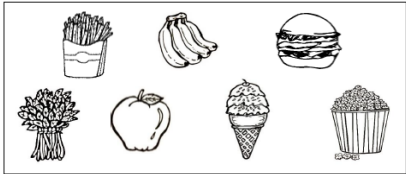
	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES
--	-------	--------	------------	---------	----------

I. LAYUNIN					
A. Pamantayang Pangnilalaman	Naipamamalas ang pagunawa sa kahalagahan ng pagkilala sa sarili at pagkakaroon ng disiplina tungo sa pagkakabuklobbuklod o pagkakaisa ng mga kasapi ng tahanan at paaralan	Naipamamalas ang pagunawa sa kahalagahan ng pagkilala sa sarili at pagkakaroon ng disiplina tungo sa pagkakabuklobbuklod o pagkakaisa ng mga kasapi ng tahanan at paaralan	Naipamamalas ang pagunawa sa kahalagahan ng pagkilala sa sarili at pagkakaroon ng disiplina tungo sa pagkakabuklobbuklod o pagkakaisa ng mga kasapi ng tahanan at paaralan	Naipamamalas ang pagunawa sa kahalagahan ng pagkilala sa sarili at pagkakaroon ng disiplina tungo sa pagkakabuklobbuklod o pagkakaisa ng mga kasapi ng tahanan at paaralan	Naipamamalas ang pagunawa sa kahalagahan ng pagkilala sa sarili at pagkakaroon ng disiplina tungo sa pagkakabuklobbuklod o pagkakaisa ng mga kasapi ng tahanan at paaralan
B. Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa nang buong husay ang anumang kakayahan o potensyal at napaglalabanan ang anumang kahinaan	Naisasagawa nang buong husay ang anumang kakayahan o potensyal at napaglalabanan ang anumang kahinaan	Naisasagawa nang buong husay ang anumang kakayahan o potensyal at napaglalabanan ang anumang kahinaan	Naisasagawa nang buong husay ang anumang kakayahan o potensyal at napaglalabanan ang anumang kahinaan	Naisasagawa nang buong husay ang anumang kakayahan o potensyal at napaglalabanan ang anumang kahinaan
C. Mga Kasanayan sa Pagkatuto	5. Nakapagpapakita ng pagsunod sa mga tuntunin at pamantayang itinakda sa loob ng tahanan 5.1. paggising at pagkain sa tamang oras 5.2. pagtapos ng mga gawaing bahay 5.3. paggamit ng mga kagamitan 5.4. at iba pa				
EsP2PKP- Id-e – 12					
II. NILALAMAN					
Pagpili at Pagkain ng Masusustansiyang Pagkain ayon sa Oras at Pangangailangan ng Katawan					
1. Natutukoy ang pagkaing dapat kainin upang maging malusog at malakas ang pangangatawan.					
2. Natutukoy ang pagkakaiba-iba ng tatlong pangkat ng pagkain.					

KAGAMITANG PANTURO					
A. Sanggunian					
1. Mga pahina sa Gabay ng Guro					
2. Mga pahina sa Kagamitang Pang-mag-aaral					
3. Mga pahina sa Teksbuk					
4. Karagdagang Kagamitan mula sa portal ng <i>Learning Resource</i>					
B. Iba pang Kagamitang Panturo	tsart	tsart	tsart	tsart	tsart

SUBUKIN

Panuto: Tukuyin ang mga pagkaing iyong kinakain. Ikahon ang iyong mga sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.



TUKLASIN

Mahalagang malaman ang mga masusustansiyang pagkain na mabuti para sa ating kalusugan upang maging malakas at masigla ang ating pangangatawan. May tatlong pangkat ng pagkain na makatutulong upang maging malakas at malusog ang ating pangangatawan. Ang mga ito ay ang sumusunod:

1. **Go foods** – ito ang mga pagkaing nagbibigay ng lakas at enerhiya para sa ating araw-araw na mga gawain.
Halimbawa: Tinapay, kanin at kamote

2. **Grow foods** – ito ang mga pagkaing nagpapalaki at nagpapatibay ng katawan.
Halimbawa: Isda, manok, at gatas.

3. **Glow foods** - ito ang mga pagkaing nagsisilbing pananggalang sa sakit at impeksyon.
Halimbawa: Papaya, Saging at sitaw
May tamang oras din sa pagpili at pagkain ng masusustansiyang pagkain ayon sa pangangailangan ng katawan..

📖 Umagahan- karaniwang mula ika- 6 hanggang ika- 7 ng umaga.
Ang mga pagkaing makapagbibigay ng lakas ang dapat kainin. Gatas, kanin, karne

PAGYAMANIN

Panuto: Sumulat ng limang (5) halimbawa ng sumusunod na pangkat ng mga pagkain. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

Go Foods	Grow Foods	Glow Foods
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

ISAISIP

Ang _____, _____ at _____ foods ay mga pangkat ng mga pagkain na dapat na kainin ng isang lumalaking bata upang siya ay maging malusog at malayo sa anumang sakit. Makatutulong ang mga ito upang makakuha ng sapat na lakas para sa mga gawaing dapat isagawa.

TAYAHIN

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Tukuyin kung saang grupo nabibilang ang mga pagkain. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno o sagutang papel.

1. Ang tatlong pangkat ng pagkain na dapat kainin ng isang bata ay _____
A. Go, Grow at Gone foods
B. Go, Grow at Glow foods
C. Grown, Go, Grow foods

2. Ito ay halimbawa ng Go foods
A. Isda B. Sitaw C. Tinapay

3. Halimbawa ng Grow foods
A. Gatas B. Kanin C. Talong

4. Nabibilang naman sa Glow foods ang mga ito.
A. Kanin B. Gatas C. Papaya

at prutas ay mainam na umagahan.

☞ Minandal- maaari itong paglaanan ng oras sa umaga tuwing ika- 9 hanggang ika- 10 ng umaga o ika- 3 hanggang ika- 4 ng hapon upang mapanatili ang lakas bago mananghalian o maghapunan. Tinapay, sopas, spaghetti, pancit, saba, at iba pang masusustansiyang pagkain at inumin ang maaaring ibaon o bilhin.

☞ Tanghalian- karaniwang ika-11 hanggang ika-12 ng umaga. Mula sa paggawa ng mga gawaing pang-umaga kinakailangan na muling punan ang tiyan. Isda, kanin at gulay; karne, kanin at gulay, ang mga pagkaing maaaring pagtambalin.

☞ Hapunan- karaniwang mula ika- 6 hanggang ika- 7 ng gabi. Maaaring kumain ng pagkain tulad ng pananghalian ngunit dapat sapat lamang ang dami upang magkaroon ang katawan ng sapat na oras upang matunaw ang mga pagkain kinain sa maghapon. Pagkaing madaling tunawin ang dapat kainin tulad ng gulay at isa.

BALIKAN

Panuto: Tukuyin kung saan nabibilang ang mga larawan ng pagkain sa ibaba. Isulat ang GO FOODS, GROW FOODS

SURIIN

Panuto: I-tsek (/) ang mga naibibigay ng sumusunod na pagkain. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

ISAGAWA

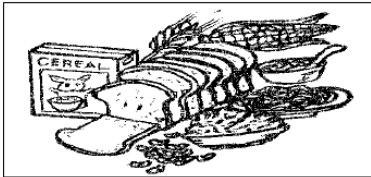
Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ito ay masustansiyang pagkain at (x)

KARAGDAGANG GAWAIN

Panuto: Itala sa loob ng plato ang tamang oras at pagkain ayon sa hinihingi ng bawat hati. Gawin ito

at GLOW FOODS. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. 

2. 

3. 

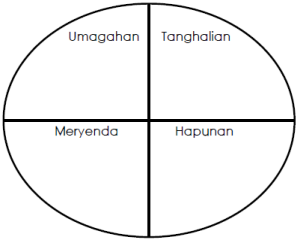
	Nagbibigay ng lakas/ enerhiya	Sumusuporta sa paglaki	Pananggalang sa sakit at impeksiyon
1. Itlog			
2. Karne			
3. Sitaw			
4. Kanin			
5. Pinya			

kung hindi. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

- 1. Saging
- 2. Softdrinks
- 3. Doughnut
- 4. Karne
- 5. . Ampalaya

sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

11:00- 12:00 ng tanghali 9:00-10:00 ng umaga 6:00- 7:00 ng umaga 6:00- 7:00 ng gabi	- Gulay, isda, kanin at pinya - Itlog, gatas, kanin at papaya - Sandwich at pineapple juice - Karne, gulay, kanin at saging
--	--



IV. Mga Tala
V. PAGNINILAY

- A. Bilang ng mag-aaral na nakakuha ng 80% sa pagtataya.
- B. Bilang ng mag-aaral na nangangailangan ng iba pang gawain para sa remediation.
- C. Nakatulong ba ang remedial? Bilang ng mag-aaral na nakaunawa sa aralin.
- D. Bilang ng mga mag-aaral na magpapatuloy sa remediation.
- E. Alin sa mga istratohiyang pagtuturo nakatulong ng lubos? Paano ito nakatulong?
- F. Anong suliranin ang aking naranasan na solusyunan sa

tulong ng aking punungguro at superbisor?

- G. Anong kagamitang panturo ang aking nadibuho na nais kong ibahagi sa mga kapwa ko guro?