4

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang aklat na ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon 2015

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na "Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito'y pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad."

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand names, tatak o trademarks, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon.

Tanging mga institusyon at kompanyang nakipagkontrata sa FILCOLS at yaong nakasaad lamang sa kasunduan, ang maaaring kumopya mula dito sa Kagamitan ng Mag-aaral. Ang hindi nakipagkontrata sa FILCOLS ay dapat, kung ninanais makakopya, makipag-ugnay nang tuwiran sa mga tagapaglathala at sa mga may-akda.

Maaaring tumawag sa FILCOLS sa telepono blg. (02) 439-2204 o mag-email sa filcols@gmail.com ang mga may-akda at tagapaglathala.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkatawan
Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal
Konsultant: Salve A. Favila, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman:Lordinio A.Vergara, Jo-ann G.Grecia, at Rachelle U. Peneyra
Mga Manunulat:Grace M. Forniz , Ruby TN Jimeno , Sonny F. Menese Jr., Teresita T. Evangelista, Genia V.Santos PhD, Julia B. Sabas, Rhodora B.Peña, at Amphy B. Ampong
Mga Tagasuri ng Wika: Norbert C. Lartec, PhD, Jane K. Lartec, PhD, at Crisencia G. Saludez
Mga Gumuhit ng Larawan: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S. Arguelles, Elvin Neal B. Bersamira, at Jason O. Villena
Mga Naglayout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Edukasyong Pangkalusugan
Punong Tagapamahala: Marilou E Marta R. Benisano, M.A.P.A.
Konsultant: Evelina M. Vicencio, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Rhodora Formento, at Cristina Sagum
Mga Manunulat: Mila C. Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David, Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto, at Giselle Ramos
Tagasuri ng Wika: Michael De la Cerna
Mga Gumuhit ng Larawan: Roland Allan Nalazon at Sharlyn Sanclaria
Mga Naglayout: Ester E. Daso, Jerby S. Mariano, at Mickey C. Acorda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)
Office Address: 5th Floor Mabini Building, DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City
Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

Pambungad

Edukasyong Pangkatawan

Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ng Ikaapat na Baitang ng Edukasyong Pangkatawan ay nilalaan para sa inyong mga mag-aaral upang mapag aralan ang asignaturang ito. Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ay pinauunlad upang makatulong sa pagsasakatuparan ng kurikulum ng Ikaapat na Baitang at makapaglaan ng sapat na *competencies* sa pag-aaral ng asignaturang ito. Sa pamamagitan ng kagamitang ito ay tiyak na magiging panatag sa pagtugon ng mga ninanais na pamantayan o *standards* na siyang nakasaad sa kurikulum.

Edukasyong Pangkalusugan

Magandang Buhay mga Bata!

Ang aklat na ito ay naglalayong makapag-ambag ng mahahalagang kaalaman, kasanayan sa asignaturang Edukasyong Pangkalusugan para sa ikaapat na baitang, batay sa kasalukuyang balangkas ng kurikulum ng Kagawaran ng Edukasyon na nakapaloob sa kompetensiya ng K to 12 Health Curriculum Guide ng K to 12 Enhanced Basic Education Program.

Kumakatawan sa unang yunit ang wastong nutrisyon na kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan at matiyak ang tamang sustansiya, sukat, at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsuri at pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Saklaw ng ikalawang yunit ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit, kung paano ito maiiwasan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Binigyang-diin sa ikatlong yunit ang kahalagahan ng wastong paggamit ng gamot upang hindi malagay sa panganib ang ating kalusugan.

Sa ikaapat na yunit matututunan ang mga gawain sa oras ng kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, pagputok ng bulkan, at sunog na maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT I KAHALAGAHAN NG PAGBABASA NG FOOD LABEL

Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT I

EDUKASYONG PANGKALUSUGAN

YUNIT I
PAGKAING LIGTAS AT TAMA

Pamantayang Pangnilalaman	Pamantayang Pagganap
Nauunawaan ng mga mag-aaral ang kahalagahan ng pagbabasa ng *food labels* sa pagpili ng mas masustansiya at mas ligtas na pagkain, nauunawaan ang kahalagahan ng pagsunod sa mga pamantayan sa pagpapanatili ng malinis at ligtas na pagkain, at nauunawaan ang katangian at pag-iwas sa mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain.	Nauunawaan ng mga mag-aaral ang kahalagahan ng pagbabasa at pagsusuri ng *food labels* sa pagpili ng mas masustansiya at mas ligtas na pagkain, at nagsasagawa ng pang-araw-araw at angkop na gawi upang makaiwas sa mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain.

Batayang Kasanayan

a. Natutukoy ang mga impormasyong nakikita sa *food label*
b. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng pagbabasa ng mga *food labels* sa pagpili at pagbili ng mga pagkain
c. Nabibigyang-pakahulugan ang mga impormasyong nakikita sa *food label*
d. Nasusuri ang halagang pangnutrisyon ng dalawa o higit pang produktong pagkain sa pamamagitan ng paghahambing ng mga impormasyon sa *food label*
e. Nakapaglalarawan ng mga paraan upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain
f. Natatalakay ang kahalagahan ng pagpapanatili ng malinis at ligtas napagkain upang makaiwas sa sakit
g. Natutukoy ang mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain
h. Nakapaglalarawan ng mga pangkalahatang palantandaan o sintomas ng mga sakit na nakukuha sa maruming pagkain

Subukin Natin

I. Maramihang Pagpili

Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Ano ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pakete ng pagkain?
   A. *Food Web*
   B. *Food Labels*
   C. *Food Groups*
   D. *Nutrition Facts*

2. Alin ang **HINDI** makikita sa pakete ng pagkain?
   A. *Date Markings*
   B. *Nutrition Facts*
   C. *Ways of preparing*
   D. *Warning Statement*

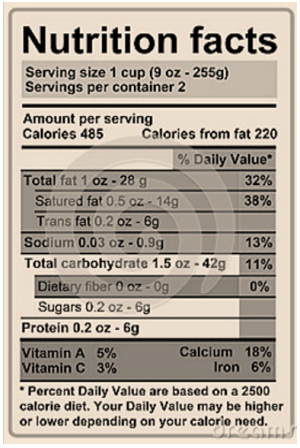
3. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa ***food labels***?
   A. Upang malaman ang lasa.
   B. Upang malaman natin kung kailan ito ginawa.
   C. Upang malaman ang tamang oras kung kailan kakainin.
   D. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha rito.

4. Bakit mahalagang itago ang tirang pagkain pagkatapos kainin?
   A. Upang maging masarap
   B. Upang maging malamig.
   C. Upang kainin sa susunod na araw
   D. Upang hindi masira at magapangan ng insekto.

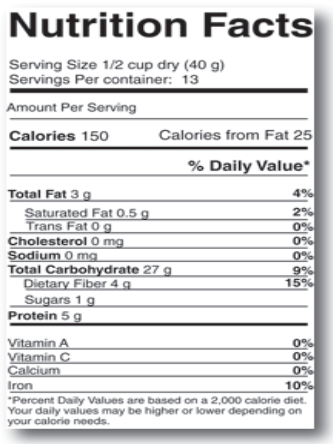
5. Aling sakit ang makukuha sa maruming pagkain?
   A. *Cholera*
   B. *Diabetes*
   C. *High blood*
   D. *Asthma*

Para sa bilang 6, pag-aralan ang impormasyon sa kahon.

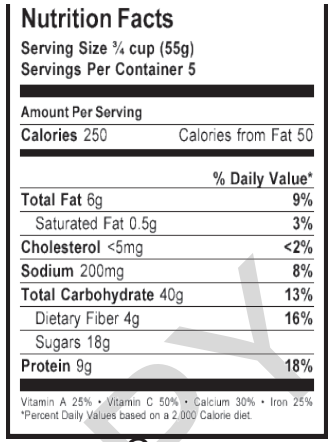
6. Gamit ang guhit: Alin ang mas angkop na bilhin?



A.



B.



C.

7. Alin ang maaaring magdulot ng *food borne diseases*?
   A. Pagkaing panis
   B. Pagkaing malinis
   C. Pagkaing may takip
   D. Pagkaing hinuhugasan bago lutuin

8. Tingnan ang mga larawan sa kahon. Alin ang nagpapakita ng tamang paghahanda ng pagkain?

A.

B.

C.

D.

9. Alin ang **HINDI** dapat gawin upang makaiwas sa mga sakit na dulot ng maruming pagkain?
   A. Kumain ng naaayon sa *food pyramid*
   B. Uminom ng gatas sa umaga at sa gabi
   C. Kumain ng prutas at gulay araw-araw
   D. Kumain sa maruruming lugar.

10. Alin sa mga sumusunod ang **HINDI** tamang gawain sa mga pinamiling prutas, gulay at karne galing sa palengke.
   A. Hugasan bago hiwain ang mga gulay.
   B. Hiwain bago hugasan ang mga gulay.
   C. Hugasan ang karne bago ilagay sa *freezer.*
   D. Hugasan ang mga prutas bago ito kainin.

II. Tama o Mali

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Lagyan ng (T) ang mga pangungusap na totoo at lagyan naman ng (M) ang pangungusap na hindi totoo.

Isulat ang sagot sa patlang.

____1. Tiyaking malinis ang pagkain upang makaiwas sa sakit.
____2. Isa sa mga sintomas ng ***Hepatitis A*** ang pagkahilo.
____3. Ang ***Diarrhea*** ay makukuha sa malinis na pagkain.
____4. Ang ***Sodium*** ay maaaring pagkunan ng enerhiya sa katawan.
____5. Mainam na basahin ang ***Food Label*** ng isang pagkain bago ito bilhin.
____6. Nagdudulot ng maraming sakit ang maruming tubig at pagkain.
____7. Ang pagkain ng may maraming ***Cholesterol*** ay nakabubuti sa katawan.
____8. Ang ***Expiration Date*** ay isa sa impormasyong makikita sa ***Food Label***.
____9. Ang ***Typhoid Fever*** ay dulot ng ***salmonella*** na nakukuha sa kontaminadong pagkain.
___10. Ang malubhang pananakit ng tiyan ay maaaring maging sanhi ng biglaang pagkamatay.

III. Wastong Pagkakasunod-sunod

Basahin ang pangungusap at ayusin ayon sa wastong pagkakasunod-sunod nito.

Gamitin ang mga letrang A-E para sa pagtatanda.

Mga tamang gawain sa paghahanda ng ulam:

_____ 1. Maghugas ng kamay.
_____ 2. Hugasan ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin.
_____ 3. Ilagay ang nilutong pagkain sa malinis na lalagyan.
_____ 4. Hiwain ang karne at iba pang mga sangkap sa pagkain.
_____5. Lutuing mabuti ang karne.

Simulan Natin

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp
Serving Per Container 27

Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 8g	
Protein 0g	**0%**

Vitamin A 1%	•	Vitamin C 1%
Calcium 4%	•	Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ang wastong nutrisyon ay kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan.

Sa yunit na ito ay tatalakayin ang kahalagahan ng pagbabasa ng *food label* upang matiyak ang tamang sustansiya, sukat at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsusuri at pagpapanatiling malinis at ligtas na pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Aralin 1

Sustansiyang Sukat at Sapat

Pag-usapan Natin

Bumuo ng isang grupong may limang miyembro. Magtakda ng bilang isa (1) hanggang lima (5) sa bawat miyembro. Ilabas ang paboritong pagkain o inumin o ang larawan nito. Sa hudyat ng guro, isa-isang ibahagi sa grupo ang dahilan kung bakit mo ito paborito.

- Ano ang napansin ninyo sa mga pagkain at inuming inyong dinala?
- Bakit kailangang may mga nakalimbag sa pakete ng pagkain/ inumin?

Pag-aralan Natin

Ang mga limbag sa pakete ng pagkain ay nagbibigay ng iba't ibang impormasyon tungkol sa nilalaman nito.

Tinutukoy nito ang pangalan ng produktong pagkain.

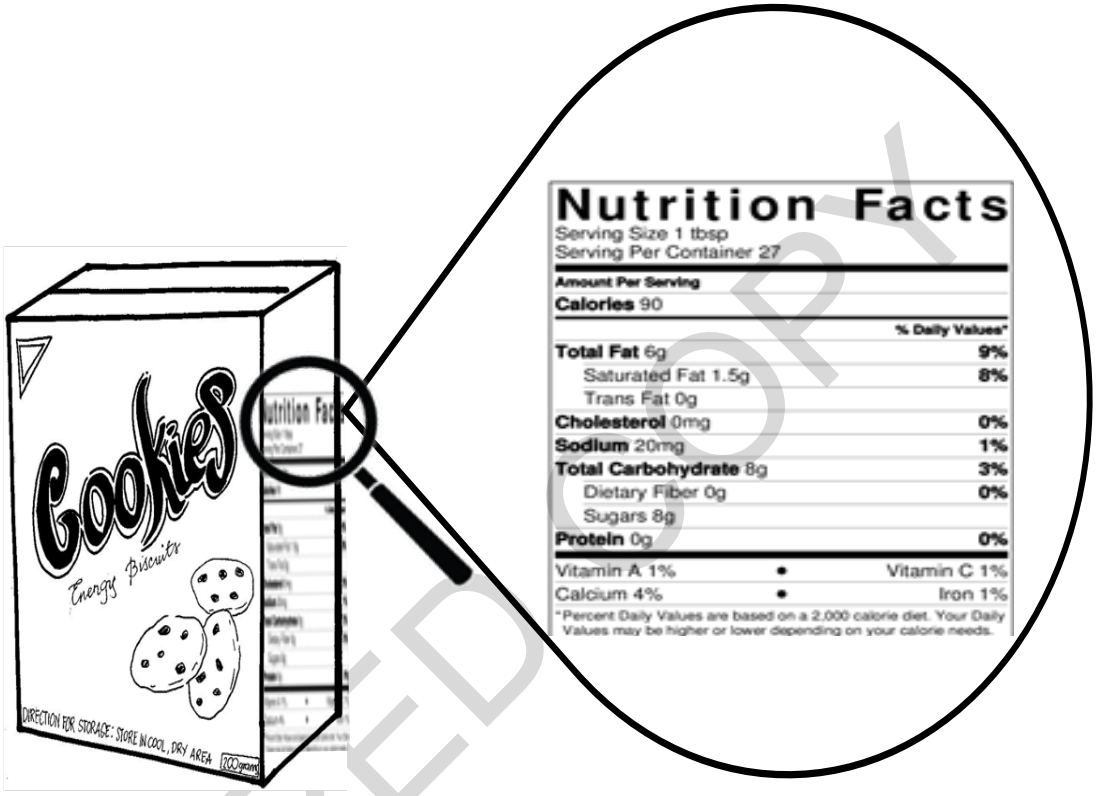
Tinutukoy nito kung anong uri ng pagkain ang nasa loob ng pakete.

Nakalimbag dito ang timbang ng nilalaman ng pakete.

Magbahagi!

Ano ang pangalan at uri ng paborito mong pagkain?
Gaano karami ang laman nito?
Ano-ano ang mga sangkap nito?

Malalaman/Makikita rin sa pakete ang iba't ibang uri ng mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng pagsuri sa *Nutrition Facts*. Ang *Nutrition Facts* ay isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete. Narito ang ilan sa mga bahagi nito.



Ang ***Serving Size*** ay tumutukoy sa mungkahing dami ng isang *serving* na dapat kainin.

Ang ***Servings Per Container*** naman ay tumutukoy sa kabuuang bilang ng *servings* na makukuha sa isang pakete.

Ang ***calories*** ay sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang *serving* ng pagkaing nasa pakete.

Ang ***Fats*** ay sukat ng sustansiyang maaaring pagkunan ng enerhiya.

Ang ***saturated fats*** ay makukha sa mga karne, itlog, at gatas. Ito ay nagpapataas ng kolesterol sa dugo na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung maparami.	Ang ***unsaturated fats*** ay isang uri ng ***fats*** na makukuha sa mga gulay at nagdudulot ng mabuti sa ating katawan.	Samantalang ang ***trans fat*** ay ang pinakamapanganib sa katawan kung kakainin. Pinapababa ng *trans fat* ang High Density Lipoprotiens (HDL) at pinapataas ang Low Density Lipoprotiens (LDL). Makukuha natin ito sa labis na pagkain ng *junk foods, biscuit, instant noodles* at pag-inom ng kape. Magdudulot ito ng mga problema sa puso.	Ang *Cholesterol* ay isang matabang sustansiya na kailangan ng ating katawan upang gumana ito. Ito ay ginagawa sa atay at matatagpuan sa mga pagkaing galing sa mga hayop, gaya ng karne, itlog, mga produktong gatas, mantikilya, at mantika at maayos na pagdumi . High Density Lipoproteins (HDL)*:* Dinadala ng “mabuting” *Cholesterol* na ito ang mga sobrang *cholesterol* sa inyong dugo pabalik sa inyong atay upang mailabas ito ng inyong katawan. *Low Density Lipoproteins (LDL)*: Ang “masamang” *cholesterol* na ito sa inyong dugo ay dumarami sa inyong mga ugat o daluyan ng dugo. Maaari itong magdulot ng paninikip ng mga ugat, na nagpapahirap sa pagdaloy ng dugo.

Sanggunian:
http://www.webmd.com/diet/features/trans-fats-science-and-risks
http://www.depinisyon.com/depinisyon-27595-calorie.php
https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/Cholesterol_Tag.pdf

Ang ***sodium*** ay isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*.

Ito ay nakatutulong sa pagbalanse ng timbang ng likido sa loob ng katawan. Ngunit ang maraming *sodium* sa katawan ay maaaring magdulot ng mataas ng presyon.

Ang ***Protein*** ay tumutulong sa pagbuo at pagsasaayos ng mga kalamnan *(muscles)* at mga selyula *(cells*).

Ang ***carbohydrates*** ay pangunahing pinagkukunan ng enerhiya ng katawan.

Ang ***dietary fiber*** ay isang uri na hindi natutunaw at inilalabas lang sa katawan ngunit nakalilinis ng *digestive system*.

Ang ***sugar*** ay isang uri na nagbibigay na mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan.

Ang ***vitamin*** at ***minerals*** ay tumutulong sa pagpapanatiling maayos na mga proseso sa loob ng ating katawan.

Bakit kailangang alamin ang kahalagahan ng mga *Nutrition Facts?*

Pagsikapan Natin

Nutrition Check

Pag-aralan ang larawan ng pagkain.
Sagutin ang mga sumunod na tanong.

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp
Serving Per Container 27

Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 8g	
Protein 0g	**0%**

Vitamin A 1% • Vitamin C 1%
Calcium 4% • Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Gawain

1. Ano ang tamang sukat na dapat mong kainin?

2. Ilan ang kabuuang bilang ng *servings* ang nakapaloob sa pakete?

3. Ano ang sukat ng enerhiyang maaari mong makuha mula sa pagkaing produktong nasa pakete?

4. Ano-anong sustansiya ang makukuha sa pagkaing ito?

5. Paano makasisigurong ligtas ang produktong nabili?

Pagyamanin Natin

Pagguhit

Iguhit sa Kahon A ang pagkain o inuming iyong dinala sa klase. Sagutan ang mga katanungan sa Kahon B.

Kahon A	Kahon B
	1. Ano ang una mong titingnan sa pakete ng pagkain/inumin na iyong bibilhin? _____ _____ 2. Ano-anong sustansiya ang makukuha rito? _____ _____ 3. Gaano kahalaga ang pagbabasa ng *Nutrition Facts*? _____ _____

Ulat Pangkalusugan

Kompletuhin ang mga pangungusap na nasa *scroll* bilang paglagom.

1. Malalaman ang mga sustansiyang makukuha sa pagkain sa pamamagitan ng...

_____

2. Mahalagang malaman ang sustansiya mula sa pagkain upang...

_____

Aralin 2

Suriin ang Pagkain, Bago Kainin!

Pag-usapan Natin

Basahin Natin

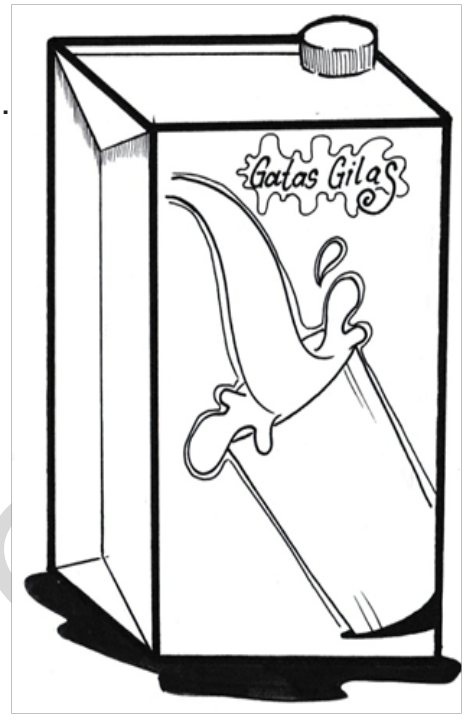
"Kriiingg!" Narinig na ni Abdul ang tunog ng *school bell*. Hudyat na ito ng uwian ng mga mag-aaral.

Dahil siya ay may natirang pera mula sa kaniyang baon, si Abdul ay nagpunta sa tindahang malapit sa kanilang bahay. Bumili siya ng isang maliit na karton ng gatas.

Nang makauwi na sa kanilang bahay, agad ininom ni Abdul ang kaniyang biniling gatas. Pagkatapos ng ilang sandali, agad sumakit ang kaniyang tiyan at huli na ng maalala niyang hindi pala niya inalam kung kailan ito masisira.

Pag-aralan Natin

Maliban sa tatak, uri, at *Nutrition Facts*, may iba pang impormasyong makikita sa pakete ng pagkain o inumin. Narito ang ilan:



Ang *Expiration / Expiry Date* ay tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto. Maaaring ito ay sira o panis na pagkain. Ang pagkain ng sira o panis na ay mapanganib sa ating kalusugan.

Ang *Best Before Date* ay tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito. Maaaring magsimula nang masira o mapanis ang pagkain o inumin sa mga araw na lilipas matapos ang Best Before Date.

Pagsikapan Natin

Pag-aralan ang pakete ng inumin.
Pagkatapos, sagutin ang mga tanong.

Gawain:

1. Kailan magsisimulang masira o mapanis ang inumin?
2. Hanggang kailan mananatili sa pinakasariwang kalidad ang inumin?
3. Ano-anong sangkap sa inumin ang maaaring magdulot ng reaksiyon sa katawan?
4. Bakit mahalagang malaman ang *Expiry* at *Best Before Dates*?
5. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain o inumin?

Pagyamanin Natin

Pagtatala

Suriin ang mga pagkain at inuming ipinakita ng guro. Isulat sa talaan ang mga makikitang impormasyon dito. Ipaliwanag kung bakit mahalagang basahin ang mga nakatala sa talaan.

Pagkain/ Inumin	Expiry Date	Best Before Date	Advisory/ Warning Statement

Panatang Pangkalusugan

Kompletuhin ang panata sa kahon.

Ang aking panata bago kumain o uminom ng nakapaketeng pagkain ay...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

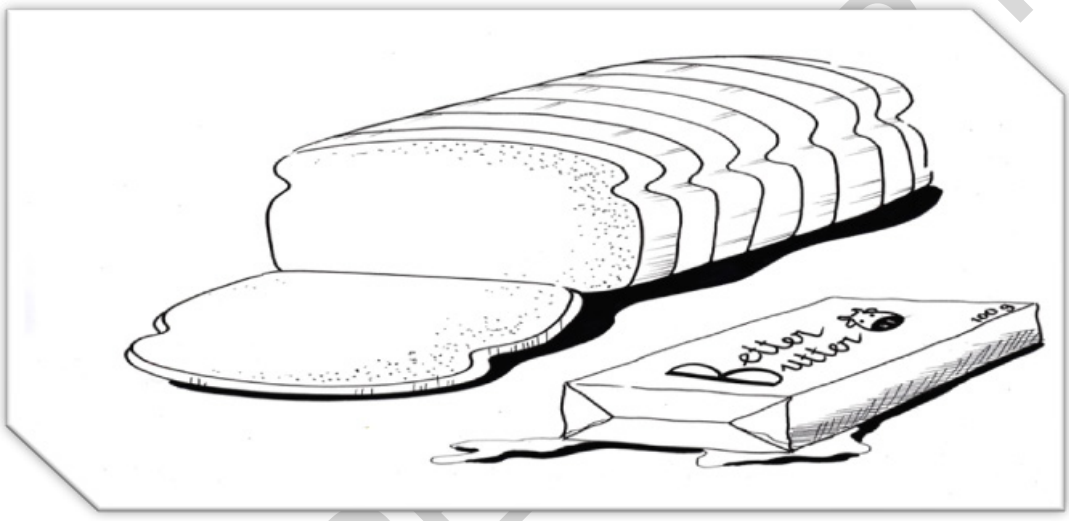
5. _____

Aralin 3

Basahin Bago Kainin at Inumin

Pag-usapan Natin

Saan Siya Nagkamali?

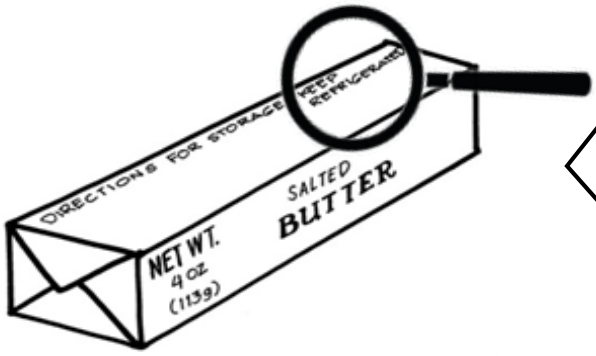


Namili kayo ng iyong Nanay at Tatay sa pamilihan ng tinapay at mantikilya.Nang buksan mo ang tinapay sa inyong bahay napansin mong may kulay abong nakadikit sa tinapay at ang mantikilya naman ay lusaw na.

- Ano kaya ang nangyari sa tinapay?
- Ano ang dapat tingnan bago bumili ng tinapay at mantikilya?
- Paano natin malalaman kung ang pagkain ay may ganitong impormasyon?

Pag-aralan Natin

Suriin mo ito…



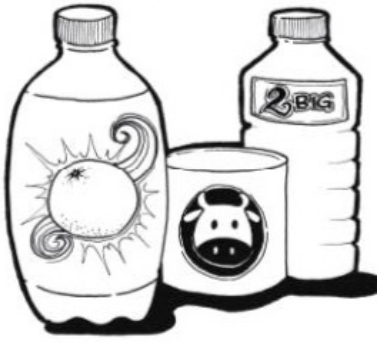
Directions for storage:
Keep refrigerated.

Sa mga piling pagkain at inumin, maaaring makakita sa pakete ng *Directions For Use and Storage*. Nagbibigay ito ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.

Directions For Use:
Shake well before serving.

Pagsikapan Natin

Halina't Sagutin:Suriin ang mga pakete ng pagkain.
Sagutin ang tanong sa bawat larawan.



Ano ang unang dapat gawin bago ito inumin?

_____

Kung hindi pa kakainin, saan ito dapat itago?

_____

Sa anong klaseng lugar dapat itago ang inuming ito?

_____

Saan dapat itago ang pagkaing ito?

_____

Pagyamanin Natin

Tayo'y Magpangkat!

Bumuo ng grupong may 3-4 na miyembro.

Miyembro 1: lider / tagapag-ulat
Miyembro 2: tagapagpatahimik/tagakuhang kagamitan
Miyembro 3: tagatala/kalihim
Miyembro 4: tagaguhit

Panuto:

- Ang bawat grupo ay may sampung (10) minuto lamang upang mag-usap at gumuhit.
- May isang (1) minuto lamang ang taga-ulat upang magbahagi sa klase ng kanilang iginuhit na larawan at ang pagpapaliwanag kung paano ito kakainin o gagamitin at ang tamang paraan ng *storage*.
- Ang napiling lider ang bubunot sa *"draw lots"*

gumuhit ng *ice cream*	mga itlog	bote ng palaman (*coco jam/peanut butter*)
bote ng *skimmed milk*	prutas at gulay	karne at isda

Pagnilayan Natin

Ulat Pangkalusugan

Gamit ang mga guhit bumuo ng isang paglalagom tungkol sa tama at wastong paggamit at pagtabi ng pagkain at inumin.

Directions for storage: Keep refrigerated

Aralin 4

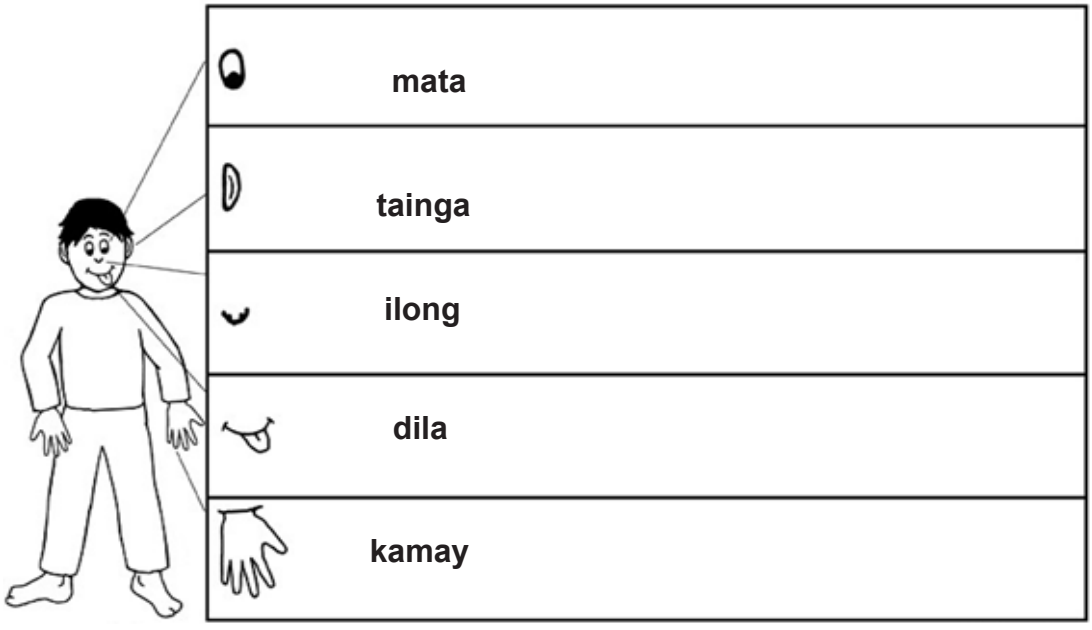
Ating Alamin at Unawain

Pag-usapan Natin

Tukuyin Natin…

Gamit ang guhit, sagutin ang mga tanong.

- Paano nagagamit ang mga sumusunod na bahagi ng katawan para sa pag-unawa ng *food labels*?



- Ano-ano ang maaaring mangyari sa inyo kung hindi binabasa ang mga *food labels*?

Pag-aralan Natin

Wow Mali!

May mga panganib na dulot ang hindi wastong pagbabasang mga *food labels*. Maaaring makapagpalubha ng sakit dahil sa maling paggamit nito na makaaapekto sa ating pang-araw-araw na gawain.

	a. Pagsakit ng tiyan / pagsusuka / pagkaksakit	Kung makakakain ng sirang pagkain (*expired*), maaaring magsuka, sumakit ang tiyan, o makakuha ng mga mikrobyo at magkasakit.
	b. Pagkakaroon ng *allergic reaction*	May mga pagkaing naglalaman ng *allergens* o mga mikrobyong maaaring magdulot ng *allergies* tulad ng paghahatsing, pangangati, hirap sa paghinga, pagkahilo, at iba pa.
	c. Pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon	Maaaring makakuha ng maling nutrisyon ang taong hindi nagbabasa ng *food labels* – ang anumang kulang o sobra ay masama sa katawan. Makukuha ang tamang sukat ng pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng *Nutrition Facts*.

	d. Pagkapanis ng pagkain	Kung hindi sa *refrigerator* nakalagay ang pagkain, maaari itong masira agad. Samantala, maaari namang mapanatili ang pagkasariwa at pagkamasustansiya ng pagkain kung ito ay maitatabi nang wasto at tama.
	e. Pagsasayang ng pera	Kung makabibili ng pagkaing sira at panis na, maaaring mag-aksaya lamang ng pera.

Kaya Natin!

Suriin ang larawan at tukuyin ang masamang epekto na maaaring mangyari kapag isinawalang-bahala ang mga impormasyon sa *food labels*. Isulat sa loob ng kahon ang sagot.

Tandaan:

Kung hindi wasto ang lugar na pinaglalagyan ng pagkain, maaari itong masira o mapanis at kung makakakain tayo ng sirang pagkain maaaring makakuha tayo ng mikrobyo na magiging sanhi ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagkakalason, pagkakasakit, pagkakaroon ng *allergic reaction*, pagpayat o pagtaba dahil sa maling nutrisyon. Sa huli, tayo'y nagsayang lang ng pera o mas lalaki pa ang gastos sa pagpapagamot at lubos na maaapektuhan ang ating kalusugan.

Pagsikapan Natin

Tama ba o Mali?

Isulat ang salitang TAMA kung ang pangungusap ay nagsasaad ng wastong impormasyon at isulat ang MALI kung hindi ito wasto.

_____ 1. Makikita sa pakete ng pagkain kung kailan ito masisira o mapapanis.

_____ 2. Magkakapareho ang mga paraan ng pag-iimbak ng pagkain at inumin.

_____ 3. Malalaman ang timbang ng pagkain o inumin sa pakete.

_____ 4. Maaari pang kainin o inumin ang isang produkto matapos ang *Expiry Date* nito.

_____ 5. Isinasaad sa *Nutrition Facts* ang kompletong listahan ng mga sustansiyang makukuha sa produkto.

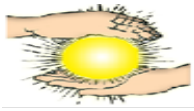
_____ 6. Maaaring makakuha ng sakit mula sa pagkaing sira o panis na produkto.

_____ 7. Masisira ang pagkain kung hindi ilalagay sa *refrigerator*.

_____ 8. Hindi na maaaring inumin ang isang produkto kung lampas na sa *Best Before Date*.

_____ 9. Ang pagbabasa ng *food labels* ay paraan upang makatipid ng pera.

_____10. Maaaring maihambing ang sustansiyang ibibigay ng mga produkto sa pamamagitan ng pagbabasa ng *food labels.*



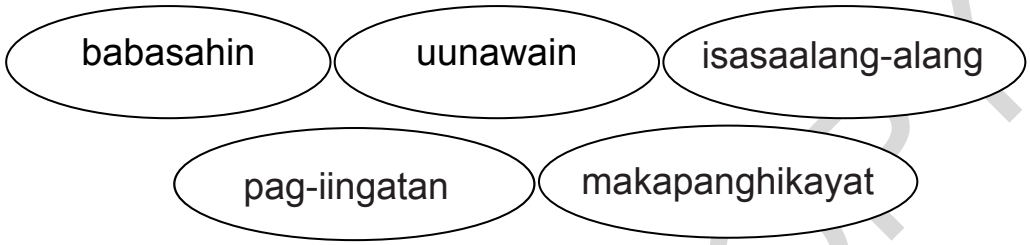
Pagyamanin Natin

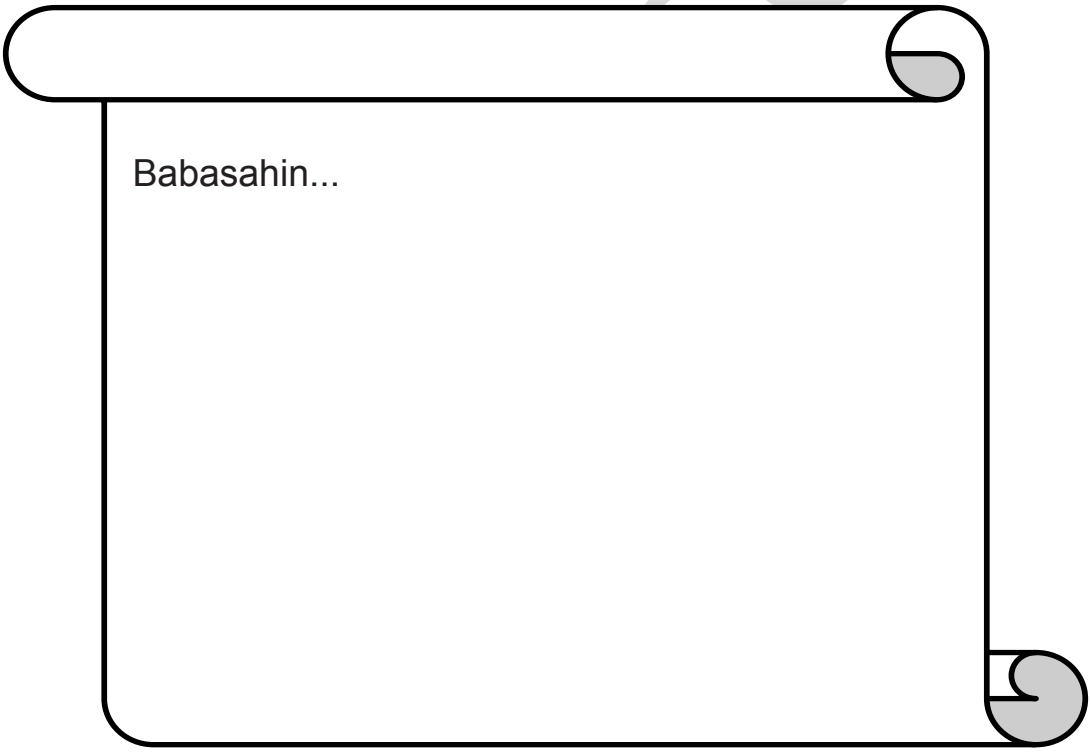
Kamag-aral Ko, Hihikayatin Ko!

Gumawa ng isang *slogan* na maghihikayat sa kamag-aral na magbasa ng *food labels*. Lagyan ng disenyo at kulay ang *slogan.*

Panatang Pangkalusugan

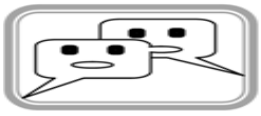
Dugtungan ang mga salitang nasa loob ng bilog at isulat sa *Scroll* upang makabuo ng isang panata.





Aralin 5

Pagkain Tiyaking Tama at Ligtas Bago Kainin



Pag-usapan Natin

Food Bingo

Sa hudyat ng guro, lumibot sa klase at magpapirma sa mga kamag-aral na nagsasagawa ng mga nakasulat sa kahon, isang kamag-aral kada aytem. Kapag nakumpleto na ang *Food Bingo,* bumalik sa upuan.

Food Bingo!		
Naghuhugas ng kamay bago maghanda ng pagkain	Mahilig kumain ng gulay	Umiinom ng gatas araw-araw
Tumutulong sa pagluluto sa bahay	Sinisigurong malinis ang mga gamit at paligid	Hinuhugasan ang mga sangkap bago lutuin
Hinuhugasan ang mga gamit at pinag-kainan	Nililinis ang lugar na pinaggawaan pagkatapos maghanda	Inilalagay ang pagkain sa *refrigerator* kung kinakailangan

- Ano-ano ang dapat tandaan sa pamimili ng pagkain?
- Ano-ano ang dapat gawin sa paghahanda ng pagkain?
- Bakit kailangang siguruhing maayos at malinis ang paghahanda ng pagkain?

Pag-aralan Natin

Ang *Food Safety Principles* ay naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain.

Ang pagkain ay dapat na pinanatiling malinis sa pamamagitan ng paghuhugas dito bago iluto. Pinag-iingatan din itong ihanda at sinisigurong malinis ang mga kagamitan na paglalagyan at paglulutuan. Iniluluto itong mabuti upang hindi agad masira o mamatay ang mga mikrobyong kumapit dito.

Magkuwentuhan Tayo!

Makinig sa ikukuwento ng guro.

Kasama mo ang iyong Tatay na pumunta sa palengke. Kayo ay mamimili ng uulamin para sa tanghalian.

Tanong:

- Ano ang mga dapat malaman sa pagbili ng mga produkto?
- Ano ang unang titingnan bago bumili?
- Ano kaya ang masarap na ulam?
- Ngayong nakabili na kayo ni Tatay ng ____ (napiling ulam), maaari na kayong umuwi. Pagdating sa bahay, ano ang unang gagawin para sa paghahanda ng ulam?

Matapos banggitin ang mga paraan ng pagpapanatiling ligtas at malinis ang mga pagkain, itala sa loob ng kahon ang mga ito.

Pagpapanatiling Ligtas at Malinis ang Pagkain

1.

2.

3.

4.

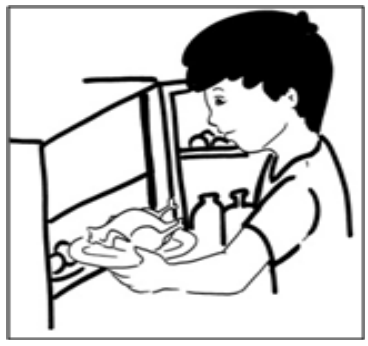
5.

6.

Pagsikapan Natin

Picture Perfect

Pag-aralan ang mga larawan. Sumulat ng pangungusap na nagpapakita kung paano pananatilihing malinis at ligtas ang pagkain. Ipaliwanag ito.



Pagyamanin Natin

Punan ng angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang mga gawaing pangkaligtasan sa pagkain.

Anong dapat kong gawin?

1. Sa pagpapanatiling ligtas ang pagkaing tiyaking _____ ito. Sa pagbili sa palengke piliin ang mga _____ prutas, gulay at karne. _____ ang mga *food labels*. _____ ang mga sangkap at kagamitan na gagamitin sa paghahanda ng pagkain. Lutuin nang mabuti upang matiyak na mamamatay ang mikrobyo.

2. Maaaring _____ ang pagkain upang hindi dapuan ng mga insekto na maaaring magdala ng mga _____ nagdudulot ng sakit. Kung ito ay hindi na mainit, maaaring ilagay sa loob ng _____para hindi mapanis. Kung ilalagay sa *refrigerator/cooler* habang mainit pa, maaari itong magtubig (*moist)* na maaaring maging dahilan ng _____.

Ulat Pangkalusugan

1. Ano-anong nakahahawang sakit ang laganap sa kasalukuyan?

   _____
   _____

2. Paano mo maipakikita ang pagiging maagap sa pag-iwas at pagsugpo sa nakahahawang sakit?

   _____
   _____

3. Paano mo mapananatili ang isang malusog na katawan?

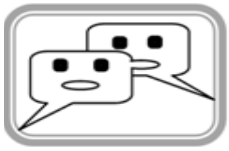
   _____
   _____

Kaya Natin

Magbigay ng tatlong halimbawa ng nakahahawang sakit na iyong naranasan. Ilista ang iyong mga naramdaman sa bawat sakit. Ilagay ito sa papel.

Aralin 6

Pagkain ay Suriin upang Hindi Maging Sakitin!



Pag-usapan Natin

Balitang Pangkalusugan

Basahin ang balita.Sagutin ang mga katanungan sa ibaba nito.

Manok, karneng giniling, p i n a k a m a p a n g a n i b

WASHINGTON (AP) – Isang *analysis* sa mahigit 33, 000 kaso ng *foodborne illness* o sakit na nakukuha sa pagkain ang nagpapakita na ang *ground beef* at *chicken* ay nagdudulot ng mas maraming pagkakaospital kaysa iba pang karne. Nakasaad sa ulat ng Center of Science in Public Interest, ang *chicken nuggets*, ham at sausage ang may pinakamababang panganib ng *food borne illness.*

Ang *salmonella* at *E.coli*, mga *pathogen* na nagkokontamina sa karne at *poultry* habang kinakatay at pinoproseso, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi ng mga pinag-aralang sakit. Ang *clostridium perfringens,* isang *lesser-known pathogen* na kadalasang nabubuhay matapos maiproseso kapag naiwanan ang pagkain sa hindi tamang temperatura nang matagal, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi pa. Binigyang diin ng grupo na hindi kumpleto ang data dahil napakaraming *foodborne illnesses* ang hindi naiuulat o nasusundan.

Para mabawasan ang *foodborne illnesses* mula sa karne, inirerekomenda ng CSPI ang tinatawag nilang "*defensive eating*" – palaging isipin na hindi ligtas ang karne. Kabilang sa *safe handling* ay huwag hayaang tumulo ang katas ng karne sa iba pang pagkain o lalagyan, paghugas sa *cutting boards* at plato na pinaglalagyan ng karne, at palaging paghuhugas ng kamay. Kailangan ding tiyakin ng nagluluto na luto ang karne sa tamang temperatura bago ito kainin.

- http://www.balita.net. ph/2013/04/26/manok-karneng-giniling-pinakamapanganib-kainin/

1. Ano ang nakasaad sa balitang pangkalusugan?
2. Ano-ano ang mga paraang inirekomenda upang mapanatiling ligtas ang pagkain?

Pag-aralan Natin

Ang pagkain ng marumi at hindi ligtas na pagkain o inumin ay maaaring magdulot ng iba't ibang karamdaman. Narito ang ilan pang sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain. Hulaan ang mga sakit sa pamamagitan ng pagbuo ng *puzzle*. Gamitin ang *Disease Code* sa ibaba.

Hanapin Mo Ako!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

20	25	16	8	15	9	4		6	5	22	5	18

Ang sakit na ito ay dulot ng *salmonella*, isang *bacteria* na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin. Nagdudulot ito ng sumusunod:

a. Mataas na lagnat
b. Pagsakit ng ulo
c. Hindi magandang pakiramdam
d. Pagkawala ng gana sa pagkain
e. Madalas na pagtatae o paghirap sa pagdumi
f. Mga pulang butlig sa dibdib at tiyan

4	25	19	5	14	20	5	18	25

Ito ay isang *diarrhea* na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga *intestines* ng isang tao. Isang uri rin ng *bacteria* ang nagdudulot nito. Makararamdam ng mataas na lagnat at matinding sakit ng tiyan ang taong may ganitong sakit.

3	8	15	12	5	18	1

Isa itong nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig. Kung hindi maaagapan, maaaring agad na mamatay ang taong may ganitong sakit. Karaniwang hindi nakikita ang mga sintomas ng sakit na ito. Maaaring magkaroon ng *diarrhea* na magdudulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan.

1	13	15	5	2	9	1	19	9	19

Ang sakit na ito ay dulot ng *amoeba*, isang *protozoa* na makukuha sa maruming tubig. Maaari itong magdulot ng pangmatagalang pagtatae na may kasamang pananakit ng tiyan. Maaari rin itong maipasa ng isang tao sa kapuwa.

6	15	15	4		16	15	9	19	15	14	9	14	7

Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman. Maaari itong magdulot ng pagsusuka, pagsasakit ng tiyan, pagtatae, at panghihina.

8	5	16	1	20	9	20	9	19		1

Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito mula sa isang *virus* mula sa kontaminadong pagkain o tubig. Ang *jaundice* o paninilaw ng mata at balat ang pinakahalatang epekto ng pagkakaroon nito. Maaari ding maranasan ang mga sumusunod:

a. Pagkahilo
b. Pagsusuka
c. Pagsakit ng tiyan sa kanang itaas na bahagi
d. Pagkakaroon ng lagnat
e. Pagkawala ng gana sa pagkain
f. Pagkakaroon ng madilaw na ihi
g. Pagkakaroon ng matamlay na kulay ng dumi

Kung nakararamdam ng sintomas ng mga sakit na nabanggit, agad sabihin sa isang nakatatanda at magpakonsulta sa doktor

- Ano-ano muli ang mga sakit na makukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin?
- Ano-ano ang dapat nating gawin upang makaiwas sa mga ito?

Itala sa talaan:

Talaan ng Sakit

Kompletuhin ang Talaan ng Sakit.

Sakit	Dahilan	Nakahahawa ba?	Mga Sintomas
Cholera		Oo	
	protozoa na *amoeba*		pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan
	pagkain ng mga nakalalasong bagay na naihalo sa pagkain o inumin	Hindi	
Typhoid fever		Hindi	
	bacteria sa kontaminadong pagkain o inumin		*diarrhea* na may kasamang pagdurugo
Hepatitis A		Hindi	

Pagsikapan Natin

Tukuyin Mo. Ano Ito?

Piliin ang sakit sa loob ng kahon na tinutukoy o inilalarawan sa bawat bilang.

typhoid fever *dysentery* *diarrhea* *cholera* *amoebiasis* *food poisoning* *hepatitis A*

_____ 1. Ito ay isang kondisyon na may kasamang *diarrhea* at pagdurugo sa dumi.

_____ 2. Ito'y nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig na maaaring makahawa at hindi agad nakikita ang mga sintomas.

_____ 3. Nakukuha sa kontaminadong pagkain at inumin na nagdudulot ng lagnat at pulang butlig sa dibdib at tiyan.

_____ 4. Dulot ito ng isang *amoeba*, isang *protozoa* na nagdadala ng pangmatagalang *diarrhea* at pagsakit ng tiyan.

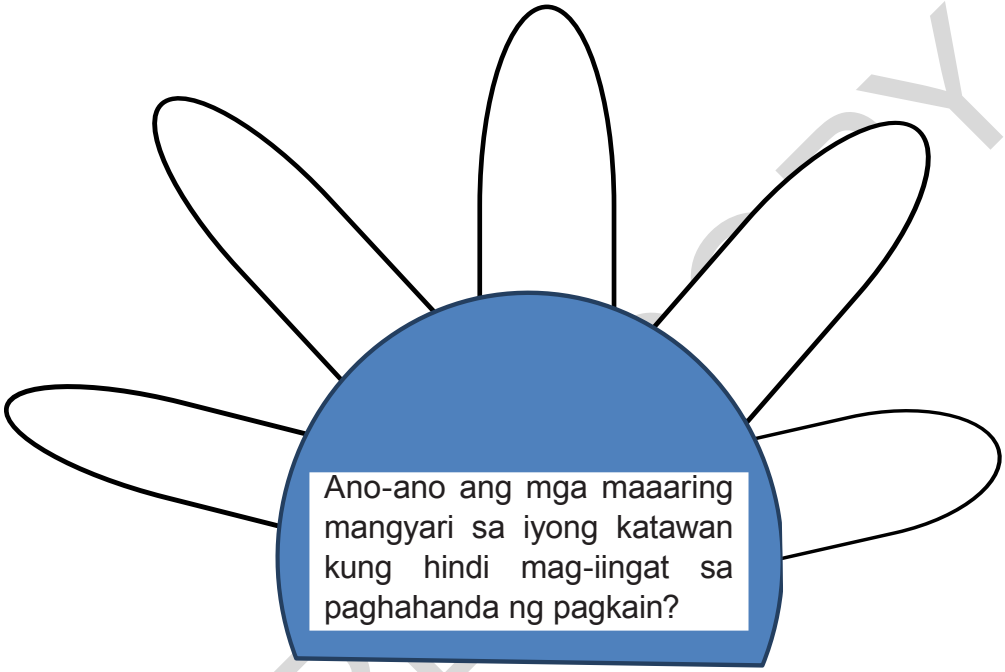
_____ 5. Nakukuha ito sa *bacteria* na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin at nagdudulot ng *diarrhea*, pagsakit ng tiyan at pagsusuka.

_____6. Nagdudulot ito ng pamamaga ng atay.

_____7. Ito ang sakit na nakukuha sa nakalalasong bagay na nahahalo sa pagkain o inumin at nagdudulot ng pagsusuka at pagtatae.

Pagyamanin Natin

Sagutin ang tanong sa ibaba. Isulat ang sagot sa mga daliri.



Pagnilayan Natin

Ulat Pangkalusugan

Bumuo ng grupo na may 4-5 miyembro. Gumuhit ng isang *poster* na nagpapakita kung paano makakaiwas sa mga sakit na dulot ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

I. Maramihang Pagpili

Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa iyong papel.

1. Alin sa sumusunod na impormasyon ang makikita sa *food label* ng isang pagkain?
   A. *Directions for Weighing*
   B. *Directions for Use and Storage*
   C. *Directions for Manufacturing*
   D. *Directions for Packaging*

2. Ano ang tawag sa bahagi ng *food label* na nagbibigay impormasyon tungkol sa mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nakapaloob sa pakete?
   A. *Date Markings*
   B. *Directions of Manufacturing*
   C. *Nutrition Facts*
   D. Mga *Advisory & Warning Statements*

3. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa *food label*? ***"Expiration Date: July 30, 2015"***
   A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2013
   B. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2014
   C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2015
   D. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2016

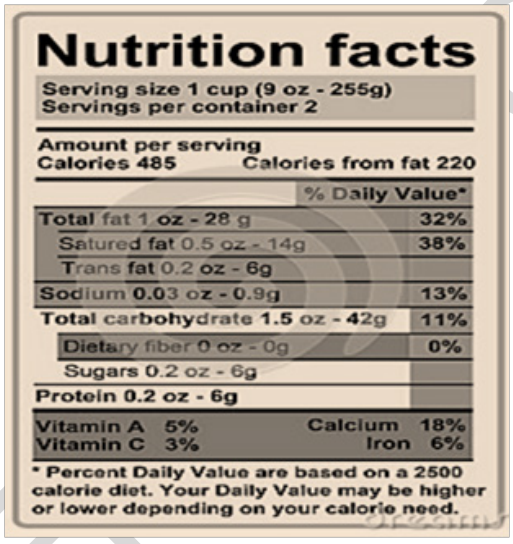
4. Bakit mahalagang basahin ang *food label* sa pagbili ng pagkain?
   A. Upang malaman ang kulay ng pagkain
   B. Upang malaman kung masarap ang pagkain.
   C. Upang malaman kung paano ito itago sa kahon
   D. Upang maintindihan ang nutrisyong nilalaman ng pagkain

5. Piliin ang ***hindi*** tamang gawain sa pagpili ng tiyak na ligtas na pagkain.
   A. Piliin ang mga sariwang pagkain.
   B. Bumili sa mga lisensiyadong tindahan.
   C. Bilhin ang mga mamahaling produkto.
   D. Basahin ang mga impormasyong nakasulat sa pakete.

6. Alin ang tama sa sumusunod na pangungusap?
   A. Ilagay agad sa *refrigerator* ang biniling karne at isda
   B. Hugasan ang mga gulay bago ilagay sa *refrigerator*.
   C. Balutin ng tela ang mga biniling gulay.
   D. Itago ang mga biniling prutas sa karton.

7. Paano mapananatiling malinis ang pagkain?
   A. Lagyan ng takip ang natirang pagkain.
   B. Pabayaan lang sa mesa ang pagkain.
   C. Mag-*spray* ng *insecticide* upang hindi dapuan ng insekto.
   D. Maglagay ng *flower vase* sa mesa upang hindi dapuan ng langaw.

Para sa bilang 8-10
Suriin ang larawan:



Nutrition facts

Serving size 1 cup (9 oz - 255g)
Servings per container 2

Amount per serving
Calories 485 Calories from fat 220

	% Daily Value*
Total fat 1 oz - 28 g	32%
Satured fat 0.5 oz - 14g	38%
Trans fat 0.2 oz - 6g	
Sodium 0.03 oz - 0.9g	13%
Total carbohydrate 1.5 oz - 42g	11%
Dietary fiber 0 oz - 0g	0%
Sugars 0.2 oz - 6g	
Protein 0.2 oz - 6g	

Vitamin A 5% Calcium 18%
Vitamin C 3% Iron 6%

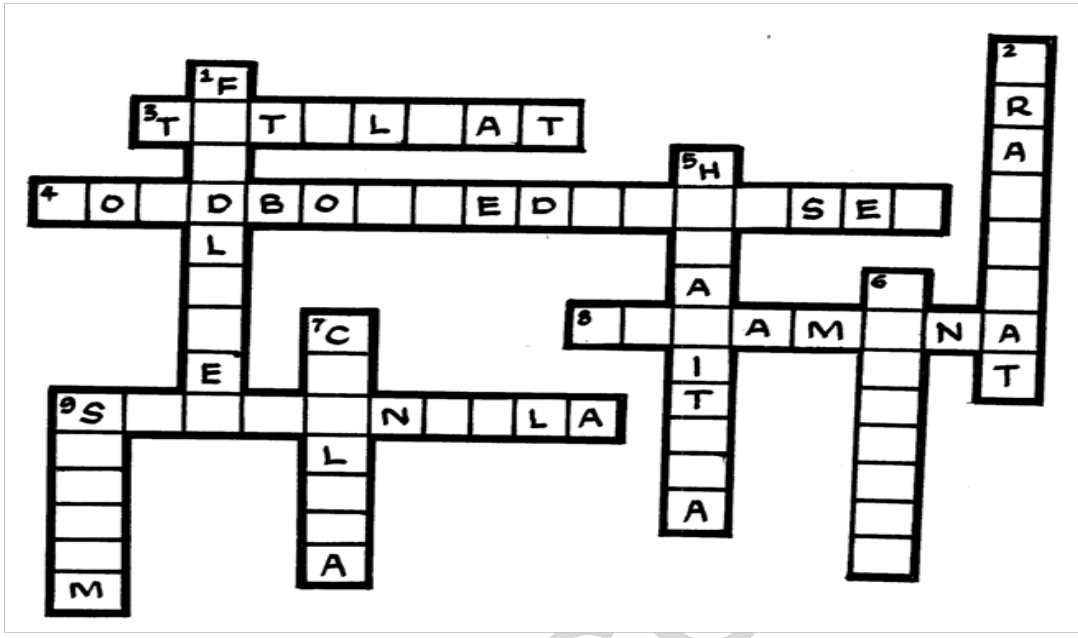
* Percent Daily Value are based on a 2500 calorie diet. Your Daily Value may be higher or lower depending on your calorie need.

8. Anong bahagi ng *food label* ang pangunahing nagbibigay ng enerhiya?
   A. *Carbohydrate*s C. *Protein*
   B. *Fat* D. *Vitamin* A

9. Ito ang sustansiyang nagpapalakas ng kalamnan.
   A. *Carbohydrates* C. *Protein*
   B. *Fat* D. *Vitamin* A

10. Gamit pa rin ang larawan, ilang porsiyento ng enerhiya ang ibibigay ng bawat sukat/*serving* ang makukuha rito?
   A. 39% C. 41%
   B. 40% D. 42%

II. Crossword



Mga Tanong:

PABABA

1. Ito ang tawag sa mga impormasyong makikita sa pagkain.
2. Pinakamapanganib na *fat* sa katawan.
5. Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay.
6. Sakit sa tiyan na nakukuha sa pag-inom ng maruming tubig.
7. Ito ay sakit na sanhi ng isang *bacteria* na nakukuha sa maruming pagkain.
10. Isang *bacteria* na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin.

PAHALANG

3. Ito ang sukat ng sustansiyang maaaring pagkuhanan ng enerhiya.
4. Ito ang pangkalahatang tawag sa mga sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin.
8. Ito ang tawag sa bitaminang nagsasaayos ng mga buto at nagpapalinaw sa paningin.
9. Ito ang pangkalahatang tawag sa mga sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin.

III. Pagpapaliwanag

Ipaliwanag ang kahalagahan ng malinis at ligtas na pagkain. (5 puntos)

_____

_____

_____.

TALAAN NG MGA SALITA
Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT I

Advisory o ***warning statements*** – Nagsasaad ito ng mga babala tungkol sa mga *ingredients* ng pagkain o inumin na maaaring may *allergens* na nagdadala ng reaksyon sa katawan kung makakain

Amoebiasis – Ang sakit na ito ay dulot ng *amoeba*, isang *protozoa* na makukuha sa maruming tubig

Best Before Date – tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inuman ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito

Calories – sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang *serving*

Carbohydrates – uri ng *carbohydrate* na tumutulong sa pagpapanatiling malusog ang *digestive system*

Cholera – nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig

Directions – nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.

Dysentery – isang sakit na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pagmaga ang mga *intestines* ng isang tao

Expiration Date – tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto

Fats – maaaring pagkuhanan ng enerhiya ng katawan

Food Poisoning – Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman

Food Safety Principles – naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain

Foodbourne Diseases – sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin

Hepatitis A – Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito mula sa isang *virus* na nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig

Lactose Intolerant – isang kundisyon sa katawan kung saan nahihirapan ang katawang i-proseso ang *lactose* na karaniwang nasa mga produktong gatas

Malnutrisyon – ito'y pangkalahatang tawag sa kulang at sobra ang timbang

Nutrition facts – talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng masustanyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete

Obesity – ito'y isang kalagayan ng pagsobra ng timbang

Polysaturated Fats – uri na kailangan ng ating katawan upang maging malusog

Saturated Fats – isang uri na makukuha sa mga karne, itlog, at gatas, na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung mapapararami

Serving per Container – ay bilang ng angkop na sukat sa loob ng isang pakete

Total fat – sukat ng sustansyang maaaring pagkuhanan ng enerhiya

Serving Size – tumutukoy sa tamang sukat na dapat kainin ng isang mamimili *serving per container*

Sodium – isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*

Sugar – ay isang uri na nagbibigay na mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan

Trans-fat – pinakamapanganib sa katawan kung kakainin. Magdudulot ito ng mga problema sa puso

Typhoid fever – Ang sakit na ito ay dulot ng *salmonella*, isang bakterya na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin

Unsaturated Fats – isang uri na makukuha sa mga gulay. Ito ay nagdudulot ng magandang epekto sa ating katawan.

YUNIT II

Bacteria – Maaliliit na organismong na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

Bagong Tirahan *(Host)* – sinomang *immune* na o *exposed* at mahina ang resistensiya ay madaling kapitan ng sakit gaya ng mga bata at matatanda

Causative/Infectious Agents – anomang *microorganism* na nagiging sanhi ng sakit

Di-Nakahahawang Sakit – hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay (*lifestyle*)

Fungi – Matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng katawan mula ulo hanggang paa na mukhang halaman

Kapaligiran – isang elemento sa pagkalat ng mikrobyo na maaaring sumasama sa himpapawid at hangin kaya ito ay *airborne*, tubig (*waterborne*), at sekswal (pakikipagtalik). Ito ay maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang pakikipag-ugnayan (*indirect contact*)

Mode of Entry – daanan ng *microorganism* sa katawan ng tao. Maaaring ito ay sa pamamagitan ng pagkalanghap, sa balat o sugat at pakikipagtalik. Kung ikaw ay may sugat, maging mas maingat dahil maaaring sa sugat mo magdaan ang *microorganism*

Mode of Exit – mga labasan ng *microorganism*. Halimbawa sa bibig ng isang tao kung saan tumatalsik ang laway habang nagsasalita, humatsing o nagbabahing, o umuubo. Ang sipon, dumi, at dugo ay halimbawa din

Mode of Transmission – paraan ng pagsasalin o paglilipat ng tapagdala (*causative agent*) sa ibang tao sa pamamagitan ng *droplets*, *airborne*, *foodborne*, *vectorborne*, at *bloodborne*. Maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang (*indirect*) pakikipag-ugnayan gaya ng lamok, heringgilya, at paggamit ng personal na gamit

Nakahahawang sakit – naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao

Parasitic Worms – Pinakamalaking uri ng *microorganism* na karaniwang nabubuhay sa lugar na matubig

Pathogens – mga mikrobyong nagdudulot ng sakit tulad ng *virus*, o *parasite*. Sa sobrang liit, ang mga ito ay makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. May iba't ibang hugis, sukat, at anyo ang mikrobyo

Reservoir or Source – ay lugar kung saan nananahan at nagpaparami ang mga *causative agents*. Ito ay maaaring tao, hayop, tubig, lupa, pagkain, tuwalya, pinggan, kutsara, tinidor at iba pa

Sakit – sanhi ng pagpasok ng mikrobyo sa katawan ng tao na sumisira sa resistensiya at naturalesa (*immune system*) nito. Hindi normal na kalagyan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte ng katawan. Maari din itong sanhi din ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit

Susceptible host – sinomang tao ay maaring maging impekted ng *pathogen* o mikrobyo. Kung malusog ang isang tao, hindi siya madaling dapuan ng sakit. Samantala, madaling kapitan ng nakakahawang sakit ang isang taong mahina ang resistensya

Virus – mula sa salitang Latin na ang ibig sabihin ay *toxin* o lason. Pinakamaliit na uri ng *microorganism* na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

YUNIT III

Adiksyon – nakakaapekto kaninuman. Ito ay nakakaapekto sa lahat ng mga tao anuman ang edad, mga etniko, mga relihiyon, mga hanapbuhay, at mga antas ng kinikita at edukasyon

Amphetamine – ginagamit para makontral ang ADHD at *narcolepsy* sa mga bata. May mga *off-label* na gamit din ito tulad ng pagpapababa ng timbang at para di makaranas ng pagkapagod o para mas mapabuti ang kanilang paggawa

Analgesic and anti-inflamatory – gamot para sa sakit ng ulo o kirot ng katawan at pamamaga

Antacid – iniinom para maiwasan na di matunawan at pangagasim ng sikmura

Antibiotic – madalas ibigay sa mga sumusunod na karamdaman: namamagang tonsils, ubo madilaw ang plema, impeksyon sa ihi (UTI), malaking pigsa o pamamaga ng gilagid

Antidiarrheals – gamot para sa pagtatae

Antihistamine – gamot para sa pangangati ng katawan o *allergy*

Antitrussive – gamot para maibsan at masugpo ang pag-ubo

Depressant – nagpapabagal sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa ay *opium*, *barbiturates*, *heroin*, *morpine*

Dextromethorpan – Ito ang aktibong sangkap ng mga gamot sa ubo at sipon. Ang epekto ng sobrang dosis na pag-inom nito ay nakakapagdulot ng pagkahilo, pagsususuka at pagkakaroon ng malabong paningin.

Drugs – anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaaring inumin o ipainom, kainin o upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito.

Laxatives – iniinom para maiwasan ang tibi.

Mefenamic acid – isang uri ng *analgesic* para sa matinding kirot ng katawan,inumin ang *mefenamic acid* pagkatapos kumain para hindi humapdi ang tiyan. Umiwas lang sa matagalang pag-inom nito (lampas sa ilang linggo) dahil puwede itong makaapekto sa ating bato

Over-the-counter (OTC) Medicine – gamot na nabibili nang hindi na nangangailangan ng reseta ng doktor

Pakete o label ng gamot – nagsasaad din kung dapat kumain bago inumin ang gamot o inumin ang gamot na walang laman ang tiyan

Prescription Medicine – gamot na inereresta ng doktor. Nakakabili lamang ng gamitong gamot sa botika kapag may reseta

Reseta – isang dokumentong bahagi ng pangangalagang pangkalusugan. Dito isinusulat ng isang doktor o iba pang mga kawaning medikal na binigyan ng kapangyarihan ng batas ang mga instruksyon para sa kanilang mga pasyente

Self-medication – pagbibigay ng lunas sa sarili nang hindi kumukonsulta sa doktor ng ilang indibidwal na dumaranas ng karamdaman o kondisyong pangkalusugan ay maaaring lalo pang makasama sa kalusugan, lalo na kung mali ang gamot na ginamit mali ang paggamit ng isang indibidwal sa gamot

Stimulants – nagpapabilis sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa nito ay *caffeine*, *cocaine*, *nicotine*, *dopamine*, at *amphetamine*

Vitamins and minerals – nagbibigay ng karagdagang nutrisyon sa katawan

YUNIT IV

Alituntunin – gabay

Alternatibo – kahalili

Baha – pagtaas ng tubig

Disaster – sakuna o kapahamakan

Earthquake drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pangkaligtasan sa panahon ng lindol.

Emergency – kagipitan o biglang pangangailangan

Emergency Exit – lagusan o pintong palabas ng gusali o bahay na ginagamit sa oras ng kagipitan

Emergency Kit – koleksyon ng mga inihandang gamit bilang pa ghahanda sa oras ng kagipitan

Emergency protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon ng kagipitan o kalamidad

Emergency Response Team (ERT) – grupong binuo na naatasang tumulong sa oras ng kagipitan

Evacuation protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon na na nasa *evacuation center*

Evacuation Center – ligtas na lugar na nililipatan sa oras ng kagipitan o sakuna

Eye Wall – paligid na lapad ng bagyo

Eye of the typhoon – mata ng bagyo, gitna ng bagyo

First Aid Kit – koleksyon ng mga gamit at gamot para sa paunang-lunas

Flood drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pankaligtasan sa panahon ng baha

Imbak – tago o ipon

Landslide – pagguho ng lupa

Lindol – ito ay pagyanig ng lupa na maaring dulot ng pagsabog ng bulkan (*volcanic earthquake*) o paggalaw ng *tectonic plates* sa ilalim ng lupa o *earth's crust*.

NDRRMC – National Disaster Risk Reduction and Management Council – ahensya ng pamahalaan na may pangunahing tungkulin na maghanda sa, at tumugon sa anumang kagipitan kagaya ng lindol bagyo, at mga kalamidad na gawa ng tao.

Philippine Institute of Volcanology ang Seismology (PHILVOLCS) – ahensya ng pamahalaan na nakatutok at nagbibigay alam tungkol sa kilos at kalagayan ng mga bulkan lindol, at tsunami

Pinsala – di magandang naidulot ng sakuna o kalamidad

Storm surge – daluyong ng dagat

Tangkilikin – gamitin

Topograpiya – pisikal na anyo ng lupa