



Pangalan: _____

Gawain 1. Kantahin Mo!

Panuto: Kantahin natin ang "The Vegetable Song" at sagutan ang mga tanong pagkatapos.

The Vegetable Song

To the tune of Twinkle, Twinkle Little Star

Carrots, peas, and broccoli
Vegetables are good for me,
For my snack and in my lunch,
Veggies sticks are great to munch.
Carrots, peas, and broccoli
Vegetables are good for me!

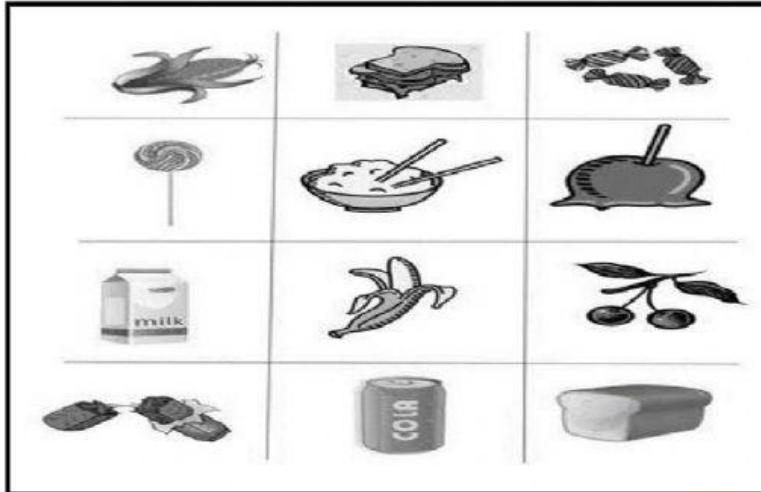


Mga tanong: Isulat ang sagot sa loob ng kahon.

1. Ano-anong gulay ang binanggit sa kanta? carrots, _____ at broccoli
2. Dapat bang kumakain ka nito? _____
3. Ito ba ay masustansiyang pagkain? _____
4. Bakit kailangan nating kumain ng masustansiyang pagkain? _____

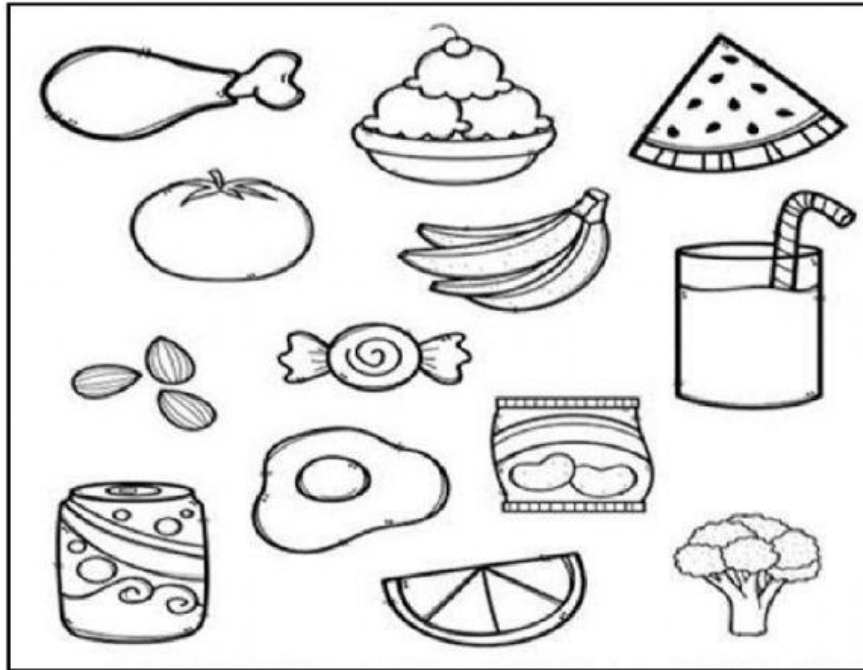
Gawain 2: Suriin Mo!

Panuto: Piliin ang mga pagkaing masustansiya.



Gawain 3 : Piliin Mo!

Panuto: Piliin ang mga masusustansiyang pagkain



Gawain 4: Suriin Mo!

Panuto: Tingnang mabuti ang mga larawan sa ibaba. Tukuyin ang kahihinatnan o maaaring mangyari sa katawan kung hindi kakain ng masusustansyang pagkain. Bilugan ang letra ng tamang sagot.

1. Pagkain ng mga pagkaing tulad ng burger, fries at kendi. Ano ang mangyayari sa katawan?



- A. lulusog ang katawan
- B. manghihina at magkakasakit dahil "unhealthy foods" ang kinakain
- C. lilinaw ang mata

2. Anong maaaring kahihinatnan kung hindi masustansyang pagkain ang kakainin?



- A. magiging matalino
- B. magiging masigla
- C. magkakasakit

3. Pagmasdang mabuti ang larawan sa ibaba. Ano ang maaaring mangyari sa iyong paningin kung ikaw ay kulang sa mga pagkaing mayaman sa bitamina A, tulad ng carrots?



- A. titibay ang mga buto
- B. lalabo ang paningin
- C. tatalas ang isipan

4. Anong mga pagkain ang nagdudulot ng pagkasira ng ngipin?



- A. pagkain ng matatamis na pagkain tulad ng kendi
- B. pagkain ng gulay
- C. pagkain ng prutas

5. Sobrang pag-inom ng soft drinks ay nagdudulot ng___?



- A. Pagkahilo
- B. pagsakit ng tiyan
- C. paglabo ng mata