



Healthy
Pilipinas



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

f /ahalearning @ /ahalearns

BATA MAY TANONG KA BA TUNGKOL SA COVID-19? FOR GRADE 1 TO HIGHSCHOOL

Lesson 14

Pambungad

Magandang araw sa iyo, munting mag-aaral! Handa ka na bang matuto tungkol sa Coronavirus Disease Pandemic na kinakaharap natin ngayon? Sabay-sabay nating sagutin ang inyong katanungan tungkol sa **“Maaaring Kainin kontra COVID-19”**. Huwag mangamba; mapagtatagumpayan din natin ang laban kontra COVID-19, kaibigan!

Bata, May Tanong ka ba sa COVID-19? For Grade 1 to Highschool - Lesson 14

Source: Department of Health

I. PAGBATI

Isang Mapagpalang Araw, mga ka-AHA! ❤️ Nandito po ulit si Teacher ____ 🧑🏭🏠. Panibagong araw, panibagong katanungan na naman tungkol sa COVID-19 ang aming sasagutin at ipapaliwanag sa inyo. 🤝?

II. ? KATANUNGAN SA ARAW NA ITO

Sa araw na ito, sasagutan natin ang katanungan mula sa liham ni Gelo ng Valenzuela City.

📄 Ito ang nilalaman ng kanyang sulat:

Teacher, ano pong pwede kong kainin para po palakasin ang katawan ko at hindi magka-COVID-19?

III. 🗨️ PAG-USAPAN NATIN

Magandang Araw, Gelo!

Salamat sa iyong katanungan. 😊

--

Sabi ng Department of Health 🇵🇭, subukan nating kumain ng iba't-ibang uri ng pagkain araw-araw 🍲 - karne 🍖, isda 🐟, beans 🥕, prutas 🍎, at gulay 🌿. (Yung

iba alam kong hindi kumakain ng gulay, pero alam ko ring susubukan nilang kumain nito dahil sa bitamina at mineral na dulot nito sa katawan.) 😊

Limitahan din natin ang sarili sa pagkain ng maalat 🍷, mamantika 🍕🍔, at matatamis na pagkain upang maiwasan ang pagkakasakit sa puso. (Oops! 😞)
Limitahan din natin ang ating mga sarili sa mga chichirya at kendi.)

Kung kakain ng mga delatang pagkain, alisin ang likido ng mga delata. 🥫 (Pwera na lamang kung sardinas 🐟, may sauce talaga yun.)

Uminom ng walong basong tubig kada araw. 🥛 (Kahit uminom na tayo ng softdrinks 🍷 o juice 🍹, uminom pa rin tayo ng tubig. 🥛)

At kung maari, mag-ehersisyo 🏃♂️ nang tatlong beses sa isang linggo ng hindi bababa sa 30 minuto. (Kaunting yoga exercises 🧘♀️, zumba 🕺♀️, stretching 🦵, push-ups, jumps, etc. para naman makaramdam tayo ng kaginhawaan at masunog natin ang taba sa ating katawan. 😊)

IV. 🧼 HAMON

Syempre, kailangan pa rin nating manatiling ligtas at maiwasan ang sakit na nakukuha sa pagkain. Kaya naman DAPAT NATING:

(1) Tiyaking malinis ang tubig 🥛 na iniinom. Pakuluan ito sa loob ng hindi bababa sa isang minuto.

(2) Hugasan ang kamay sa loob ng 20 segundo bago at matapos kumain. 💧🧼👤
(Baka may germs na nakakapit dito tapos nagkamay tayo. Edi naipapasok natin ang germs sa ating bibig. 🧼👤👄)

(3) Hugasang maigi ang pagkain bago lutuin. 😊

(4) At, hugasan at punasang maigi ang mga ginamit na kasangkapan sa pagluluto at pinagkainan. 🧼🧴🍴🍴🍴

Samakatuwid, panatilihin nating malusog at malinis ang ating katawan para mayroon tayong malakas na resistensya na panlaban natin sa mga sakit. ✂️😊

Sa oras ng krisis na tulad ngayon, sana ay maging madiskarte at malikhain ang ating mga Super Nanay sa inihahaing pagkain sa hapag. 🧑🍳🍴🍴

Gawan ng plano ang inyong kakainin kada araw upang makaiwas din sa hassle sa pagpunta sa pamilihan. 📝✍️

V. 💡 PAG-ISIPAN

Tingnan natin kung may natutunan ka sa diskusyon sa pamamagitan ng pagsagot sa mga sumusunod na katanungan. Huwag mag-alala, maaaring gawing gabay ang talakayan sa itaas.

- 👉 Anu-ano ang mga kailangan nating kainin base sa Department of Health?
- 👉 Anu-ano ang mga pagkaing dapat nating limitahan?
- 👉 Ano ang dapat alisin kung kakain ng mga delatang pagkain?
- 👉 Ilang basong tubig ang kailangang inumin araw-araw?
- 👉 Ilang beses at ilang minuto dapat mag-ehersisyo sa isang linggo?

VI. 🙌 PANGWAKAS NA BATI

At dito nagtatapos ang ating talakayan. Sana ay natuto at nasiyahan kayo sa ating diskusyon. Kung may mga katanungan, maaari niyong i-private message (PM) si Teach. → 📱 👤 🏠 🏫

Magkita-kita ulit tayo sa susunod para sa "Bata, may tanong ka ba tungkol sa COVID-19?" 👤 🏠 👤 🏠 ?

Maraming salamat sa pakikiisa! 😊

-

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."