

KARERA PARA SA NUTRISYON

Susi sa malusog na pamumuhay ang pagsunod sa malusog na diyeta at regular na pag-ehehersisyo. Bagama't iba-iba ang mga nakukuha at ginagamit na masustansyang pagkain sa iba't ibang panig ng mundo, binubuo ang balanseng pagkain ng kombinasyon ng mga butil, legumbre, prutas at gulay, at protina ng hayop. Nakatutulong ang mga balanseng diyeta na makapagbigay ng mahahalagang bitamina at mineral at mapaliit ang posibilidad na magkasakit. Para makatulong na mapalakas ang kalamnan at buto, kailangang mag-ehehersisyo ang mga teenager kahit man lang 60 minuto kada araw.

Kalusugan

Oras na Kailangan

30 minuto

Hirap

Katamtaman

Mga Kagamitan

Papel, mga panulat,
mga marker, plato,
mangkok

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Sa harap ng klase, ipasulat sa isang boluntaryo ang iba't ibang kategorya ng pagkain: mga butil, legumbre, prutas at gulay, at protina ng hayop.

● Ikalawang Hakbang

- Ipasabi sa klase ang mga halimbawa ng iba't ibang pagkain sa mga kategoryang ito sa komunidad. Ipasulat sa isang boluntaryo ang mga halimbawang ito sa isang piraso ng papel at gupitin iyon.

● Ikatlong Hakbang

- Sa gitna ng klase, ilagay ang mga halimbawa ng pagkain sa isang mangkok.

● Ikaapat na Hakbang

- Hatiin ang klase sa mga pangkat na may magkakasindaming miyembro. May platong walang laman ang bawat pangkat. Paisa-isa silang magpapakuha sa mangkok ng halimbawa ng pagkain at isusulat nila iyon sa ilalim ng wastong kategorya sa harap ng klase.

● Ikalimang Hakbang

- Matapos isulat ang halimbawa ng pagkain sa ilalim ng wastong kategorya, kailangang tumakbo pabalik ang miyembro sa kanyang pangkat at ilagay iyon sa kanilang plato. Pagkatapos, gagawin ulit ito ng susunod na miyembro ng pangkat. Panalo ang unang pangkat na makapaglagay sa kanilang plato ng mga halimbawa ng pagkain mula sa bawat kategorya.

