AHA! LEARNING CENTER'S

# ESKWELANG PAMILYA

/ahalearning /ahalearns

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

**Lesson 16**

| **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; mapapagtatagumpayan din natin ang laban kontra COVID-19, kaibigan!* |

| **Bata, May Tanong ka ba sa COVID-19? For Grade 1 to Highschool - Lesson 16** |
| --- |
| Source: Department of Health |
| **I.PAGBATI**<br>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. 🦠❓<br><br>**II.❓ KATANUNGAN SA ARAW NA ITO**<br>Sa araw na ito, sasagutan natin ang katanungan mula sa liham ni Gelo ng Valenzuela City.<br><br>📃 Ito ang nilalaman ng kanyang sulat:<br><br>Teacher, ano pong pwede kong kainin para po palakasin ang katawan ko at hindi magka-COVID-19?<br><br>**III.💬 PAG-USAPAN NATIN**<br>Magandang Araw, Gelo!<br><br>Salamat sa iyong katanungan. 🤗<br><br>--<br><br>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 nakain 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 maaari, mag-ehersisyo 🏋️‍♂️ nang tatlong beses sa isang linggo ng 30 minuto. (Onting 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 napapasok natin ang germs sa ating bibig. 🤲🦠👄)

(3) Hugasang maigi ang pagkain bago iluto. 😉

(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 tayo ulit bukas para sa "Bata, may tanong ka ba sa COVID-19?" 👧🏻👦🏻❓

Maraming Salamat sa pakiki-isa! 🤗
-

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