

Nutri-bingo!

Gabay para sa 'game master' o facilitators

Ano ang nutri-bingo?

Ang nutri-bingo ay hinango sa pinagtambal na “nutrisyon” at “bingo”. Ito’y masaya at nakakaenganyong pamamaraan ng pagtuturo sa kahalagahan ng wastong nutrisyon. Ang larong ito ay maaaring baguhin para maging angkop sa mga kasali.

Layunin ng nutri-bingo:

Naglalayon ang nutri-bingo na mas mapalawak ang kaalaman ng mga mamamayan tungkol sa tamang nutrisyon at mga masustansiyang pagkain tulad ng mga katutubong gulay upang mapanatiling malusog ang katawan.

Mga kailangan:

1. Nutri-bingo cards, 2. Nutri-bingo answer key (for facilitator), 3. Bolpen, 4. Premyo (optional)

Paano ito laruin?

1. Ang nutri-bingo ay hango sa larong “bingo” na gumagamit ng bingo cards—kung sino ang unang makabuo ng winning pattern ay siyang mananalo.
2. Ito ay maaaring laruin ng pang-indibidwal o grupo.
3. Maaaring bumuo ng 5-10 grupo. Bawat grupo ay gagamit ng 1 nutri-bingo card. Kung may 10 grupo, 10 magkakaibang nutri-bingo cards ang gagamitin.
4. Makikita sa nutri-bingo cards ang mga iba’t ibang salita tungkol sa wastong nutrisyon. Bubunutin ng game master ang mga kahulugan ng salita at dapat sagutin ng mga manlalaro. Ang bawat matawag na salita ay dapat maiging tandaan o ilista ng game master upang hindi mahirapan sa pag-check.
5. Mamarkahan ng mga manlalaro ang tamang sagot sa kanilang nutri-bingo cards. Ang unang makabuo ng winning pattern ay sisigaw ng “Nutri-bingo!”.
6. Susuriing mabuti ng game master ang nutri-bingo card kung tama ang winning pattern.

Paano manalo (winning patterns)?



Kahit anong patayo o pahalang na may 5 tamang sagot sa B I N G O.

Nutri-bingo answer key: I-print, gupitin at gawing palabunutan.

<p>Bitamina A – Malusog na mga mata mahalaga! Ang bitaminang ito ay na nakakatulong sa pagpapalinaw ng mata at pagpapalakas ng resistensya laban sa mga sakit.</p>	<p>Bitamina C – Ang ating katawan ay may kakayahang labanan ang sakit. Ang bitamina na ito kilala na nakakapagpalakas ng immune system at nakakatulong sa pag “absorb” ng iron. Ang kakulangan nito ay maaaring magdulot ng madaliang pagkapit ng sakit. Natatagpuan siya sa bayabas at kalamansi.</p>
<p>Protina – Ito’y isang uri ng sustansiya na pangunahing kailangan ng katawan sa pagbubuo ng mga kalamnan at matibay na pangangatawan.</p>	<p>Protina – Ito’y isa sa mga grupo ng sustansiya na pangunahing kailangan ng katawan sa pagbubuo ng mga kalamnan at matibay na pangangatawan.</p>
<p>Tamang nutrisyon – Ito ay ang pagbibigay sa katawan ng masustansiya, sapat, at balanseng mga pagkain mula sa iba’t ibang uri o grupo ng mga pagkain.</p>	<p>Munggo – Kilala ito na butong gulay, mainam ito na mapagkukuhanan ng protina at maaari rin itong alternatibong kainin kapalit ng karne dahil sa taglay nitong protina at sustansiya.</p>
<p>Iron – Ito’y isa sa pangunahing mineral na kailangan ng katawan upang magbigay sigla at lakas sa katawan. Ang pangunahing tungkulin nito ay ang pagkakaroon ng sapat na kalusugan sa dugo. Ang kakulangan nito ay maaaring magdulot ng panghihina at anemia.</p>	<p>Iodine – Kailangan ito sa mga mahalagang proseso sa katawan na nakakatulong sa kalusugan ng ating isip at pangangatawan. Ang kakulangan nito ay maaring magdulot ng goiter, mabagal na paglaki sa mga sanggol o bata.</p>
<p>Garden – Ang pagkakaroon nito sa bahay o day care center ay isang malaking tulong upang magkaroon ng tuloy-tuloy na mapagkukunan ng sapat na pagkaing gulay at makakapagbibigay ng sapat na nutrisyon.</p>	<p>Iodized salt – isa ito sa maaaring gamitin sa pang-araw-araw na lutuín upang mapunuan ang kakulangan sa iodine.</p>
<p>Dahong gulay- ang mga klaseng gulay na ito ay mabisang mapagkukunan ng sustansiyang mineral na iron at calcium. Mainam itong isahog sa mga sabaw na ulam o mga guisadong gulay o lutuín</p>	<p>Tapilan – ito ay isa sa mga butong gulay na mainam din na mapagkukunan ng protina kilala ito bilang rice bean. Mainam din itong itanim tuwing mainit na panahon sa ating mga garden.</p>
<p>Pinggang Pinoy – isa ito sa mga gabay o guide tungo sa tamang nutrisyon, ipinapakita nito ang mga sukat at dami ng iba’t-ibang pangkat ng pagkain na maaaring kainin upang makuha ang mga</p>	<p>Pagkain ng iba’t-ibang pagkain – Ito ay isa sa mga maaari nating gawin sa pang araw-araw na pamumuhay. Isa ito sa mga susi tungo sa tamang nutrisyon na maaaring makapagbigay ng</p>

<p>sapat na sustansiya ng katawan.</p>	<p>iba't ibang sustansiya na kailangan ng ating katawan.</p>
<p>Ehersisyo - Maliban sa tamang nutrisyon, ito’y isa sa pinakamabisang pamamaraan upang makamit ang malusog na pangangatawan at tamang timbang. Maaari itong magawa sa madalas na pagkilos at progresibong pag-kilos. Mainam na payagan ang mga bata sa paglalaro kasama ang pisikal na pagkilos upang makatulong sa masiglang pangangatawan.</p>	<p>Paghugas ng kamay – Isa ito sa pinakamabisang paraan upang makaiwas sa sakit o impeksyon na dulot ng germs. Ang pamamaraang ito ay nakakatulong din sa pagtugon sa tamang nutrisyon sapagkat naiiwasan ang diarrhea at iba pang mga sakit. Isa ito sa mga mahalagang ituro lalo na bago kumain.</p>
<p>Lamang dagat – Ang mga pagkaing ito ay mainam na mapagkukunan ng protina at mayaman sa iodine na kailangan ng katawan para sa tamang pag-unlad.</p>	<p>Carbohydrates – Ito ang pangkat ng pagkain na nagbibigay ng lakas sa ating katawan. Makukuha natin ito mula sa pagkain ng mga lamang ugat tulad ng gabi, kamote, ube, tugi o kaya naman ay sa kanin o tinapay.</p>
<p>Ligtas na pagkain – Ang maayos at malinis na paghahanda ng pagkain, kasabay ang tamang pagluluto at maingat na pag-iimbak ng mga pagkain upang maiwasan ang mga sakit mula sa food poisoning.</p>	<p>Kulitis – Isa sa mga katutubong gulay na kilala sa dahon bilang gulay. Mayaman ito sa iron at calcium at nakakatulong sa gatas ng ina na nagpapasuso sa sanggol.</p>
<p>Orange kamote – Maaari itong ipalit sa kanin, nagbibigay lakas. Ito ay lamang ugat o root crop na mayaman sa carbohydrates at bitamina A</p>	<p>Butong gulay – Ito ay klase ng mga gulay na mayaman sa protina at mineral.</p>
<p>Gabi – Masarap itong gataan. Ito ay isang uri ng lamang ugat o root crop na mayaman sa carbohydrates, calcium at iodine.</p>	<p>Prutas at gulay – Ito ang pangkat ng pagkain na kasali sa GLOW FOODS. Ito ang pangkat ng pagkain na mayaman sa iba’t-ibang bitamina at mineral.</p>
<p>Saluyot – Isa sa mga katutubong gulay na mainam isaliw sa dinengdeng, katulad ng ibang dahong gulay. Mayaman din ito sa calcium at iron.</p>	<p>Nutrition Education – Maaaring gawin sa barangay o day care centers upang matutunan at maslumawak ang kaalaman sa wastong nutrisyon at pangangalaga ng kalusugan</p>

B	I	N	G	O
Bitamina A	Munggo	Tamang nutrisyon	Iron	Protina
Iodized salt	Ehersisyo	Dahong gulay	Ligtas na pagkain	Garden
Pinggang Pinoy	Iodine	Bitamina C	Lamang dagat	Kulitis
Paghugas ng kamay	Carbohydrates	Orange kamote	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Tapilan
Gabi	Prutas at gulay	Saluyot	Butong gulay	Nutrition Education

Nutri

B	I	N	G	O
Nutrition Education	Munggo	Tamang nutrisyon	Dahong gulay	Ehersisyo
Iodized salt	Protina	Carbohydrates	Ligtas na pagkain	Garden
Pinggang Pinoy	Iodine	Orange kamote	Lamang dagat	Kulitis
Paghugas ng kamay	Bitamina C	Iron	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Bitamina A
Prutas at gulay	Gabi	Saluyot	Butong gulay	Tapilan

B	I	N	G	O
Iodine	Iron	Lamang dagat	Dahong gulay	Pinggang Pinoy
Iodized salt	Tamang nutrisyon	Nutrition Education	Ligtas na pagkain	Garden
Saluyot	Tapilan	Orange kamote	Protina	Kulitis
Paghugas ng kamay	Bitamina C	Munggo	Ehersisyo	Bitamina A
Carbohydrates	Gabi	Prutas at gulay	Butong gulay	Pagkain ng iba't-ibang pagkain

Nutri

B	I	N	G	O
Orange kamote	Munggo	Tamang nutrisyon	Dahong gulay	Paghugas ng kamay
Iodized salt	Protina	Carbohydrates	Tapilan	Prutas at gulay
Pinggang Pinoy	Iodine	Nutrition Education	Lamang dagat	Butong gulay
Ehersisyo	Bitamina C	Iron	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Bitamina A
Garden	Gabi	Saluyot	Kulitis	Ligtas na pagkain

B	I	N	G	O
Iodine	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Lamang dagat	Orange kamote	Tamang nutrisyon
Munggo	Iodized salt	Nutrition Education	Ligtas na pagkain	Garden
Carbohydrates	Tapilan	Pinggang Pinoy	Protina	Kulitis
Paghugas ng kamay	Bitamina C	Saluyot	Ehersisyo	Bitamina A
Dahong gulay	Gabi	Prutas at gulay	Butong gulay	Iron

B	I	N	G	O
Ligtas na pagkain	Dahong gulay	Tamang nutrisyon	Orange kamote	Paghugas ng kamay
Tapilan	Saluyot	Ehersisyo	Iron	Protina
Carbohydrates	Garden	Bitamina C	Gabi	Kulitis
Munggo	Pinggang Pinoy	Lamang dagat	Nutrition Education	Bitamina A
Butong gulay	Iodized salt	Prutas at gulay	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Iodine

B	I	N	G	O
Iodine	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Lamang dagat	Orange kamote	Tamang nutrisyon
Iodized salt	Saluyot	Nutrition Education	Ligtas na pagkain	Garden
Carbohydrates	Tapilan	Pinggang Pinoy	Protina	Gabi
Paghugas ng kamay	Bitamina C	Munggo	Ehersisyo	Bitamina A
Dahong gulay	Kulitis	Prutas at gulay	Butong gulay	Iron

B	I	N	G	O
Ehersisyo	Dahong gulay	Tamang nutrisyon	Orange kamote	Kulitis
Tapilan	Saluyot	Ligtas na pagkain	Bitamina A	Carbohydrates
Protina	Garden	Butong gulay	Gabi	Munggo
Paghugas ng kamay	Pinggang Pinoy	Iodized salt	Nutrition Education	Prutas at gulay
Lamang dagat	Bitamina C	Iron	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Iodine

B	I	N	G	O
Munggo	Garden	Lamang dagat	Paghugas ng kamay	Tapilan
Iodized salt	Saluyot	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Iron	Pinggang Pinoy
Orange kamote	Iodine	Dahong gulay	Protina	Kulitis
Tamang nutrisyon	Bitamina C	Ligtas na pagkain	Ehersisyo	Bitamina A
Nutrition Education	Gabi	Prutas at gulay	Butong gulay	Carbohydrates

Nutri

B	I	N	G	O
Iron	Munggo	Carbohydrates	Nutrition Education	Iodine
Iodized salt	Ehersisyo	Dahong gulay	Ligtas na pagkain	Garden
Gabi	Protina	Pagkain ng iba't-ibang pagkain	Tamang nutrisyon	Kulitis
Paghugas ng kamay	Lamang dagat	Orange kamote	Bitamina C	Pinggang Pinoy
Tapilan	Prutas at gulay	Bitamina A	Butong gulay	Saluyot