

Ang pagtataboy sa taba ni Biboy



Kuwento ni
Mae F. Dela Cruz

Guhit ni
Charlie C. Tocmo





Mga Kasanayan sa Pagkatuto

Considers Food Pyramid and food plate in making food choices (H2N-Iih-9).

Displays good decision-making skills in choosing the right kinds of food to eat (H2N-Iij-10).

Engages in fun and enjoyable physical activities (PE2PF-IV-a-h-1).



Treasury of Storybooks

.....

This storybook is a product of the National Competition on Storybook Writing 2019 of the Department of Education.

Pursuant to the Intellectual Property Code of the Philippines, No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the Department of Education shall be necessary for exploitation of such work for profit. DepEd may, among other things, impose as a condition the payment of royalties. No prior approval or conditions shall be required for the use for any purpose of statutes, rules and regulations, and speeches, lectures, sermons, addresses, and dissertations, pronounced, read or rendered in courts of justice, before administrative agencies, in deliberative assemblies and in meetings of public character.

For the purpose of citation, the following is recommended:

Dela Cruz, Mae F. *Ang Pagtataboy sa Taba ni Biboy*. DepEd-BLR, 2019.

DEVELOPMENT TEAM

Writer: Mae F. Dela Cruz

Illustrator: Charlie C. Tocmo

Learning Resource Managers: Marilyn E. Sumicad

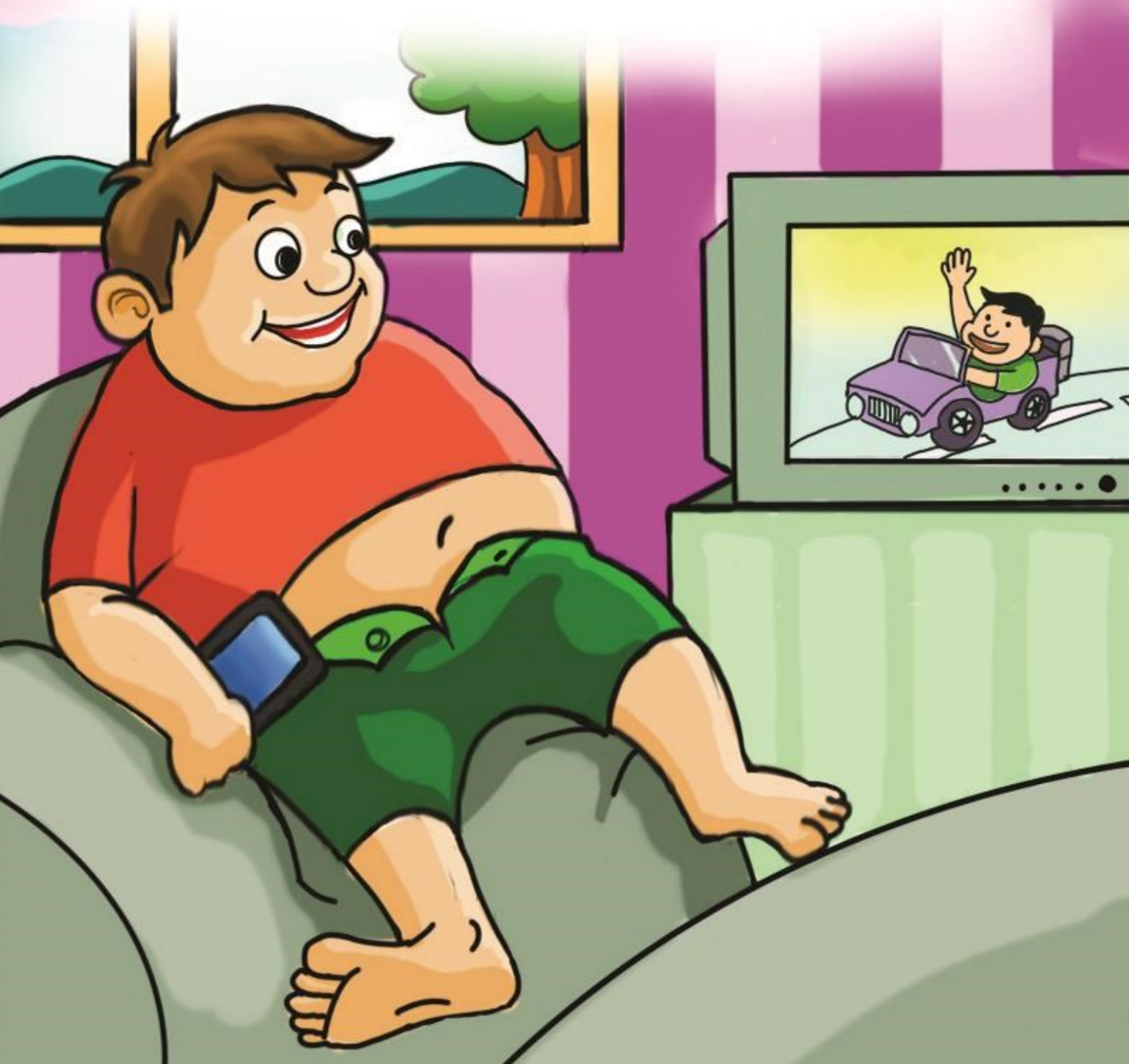
Analiza C. Almazan

Davao del Norte

Region XI

Ang pagtatagbo ng taba
ni **Biboy**

Siya si Biboy na may pitong taong gulang. Palagi lang siyang nasa loob ng bahay. Ayaw niyang lumabas para maglaro. Ayaw rin niyang maglalagkit ang kaniyang katawan dahil sa pawis. Mas gusto niyang manood ng telebisyon at maglaro sa kaniyang mga gadget.





Malakas kumain si Biboy. Paborito niyang kainin ang mga pagkaing niluluto sa mantika tulad ng pritong manok, longganisa, pritong karne, at tosono. Mahilig din siyang kumain ng chitcharong balat ng baboy. Gustong-gusto rin niya ang tsokolate at kendi.

Hindi kumakain si Biboy sa tuwing naghahain ng gulay ang kaniyang nanay. Hindi rin kumakain si Biboy ng mga prutas na binibili ni Tatay. Inaayawan din ni Biboy maging ang gatas na pinapainom sa kaniya. Hindi siya nakikinig sa kaniyang mga magulang sa tuwing pinaaalahanan siyang kumain ng masusustansiyang pagkain.



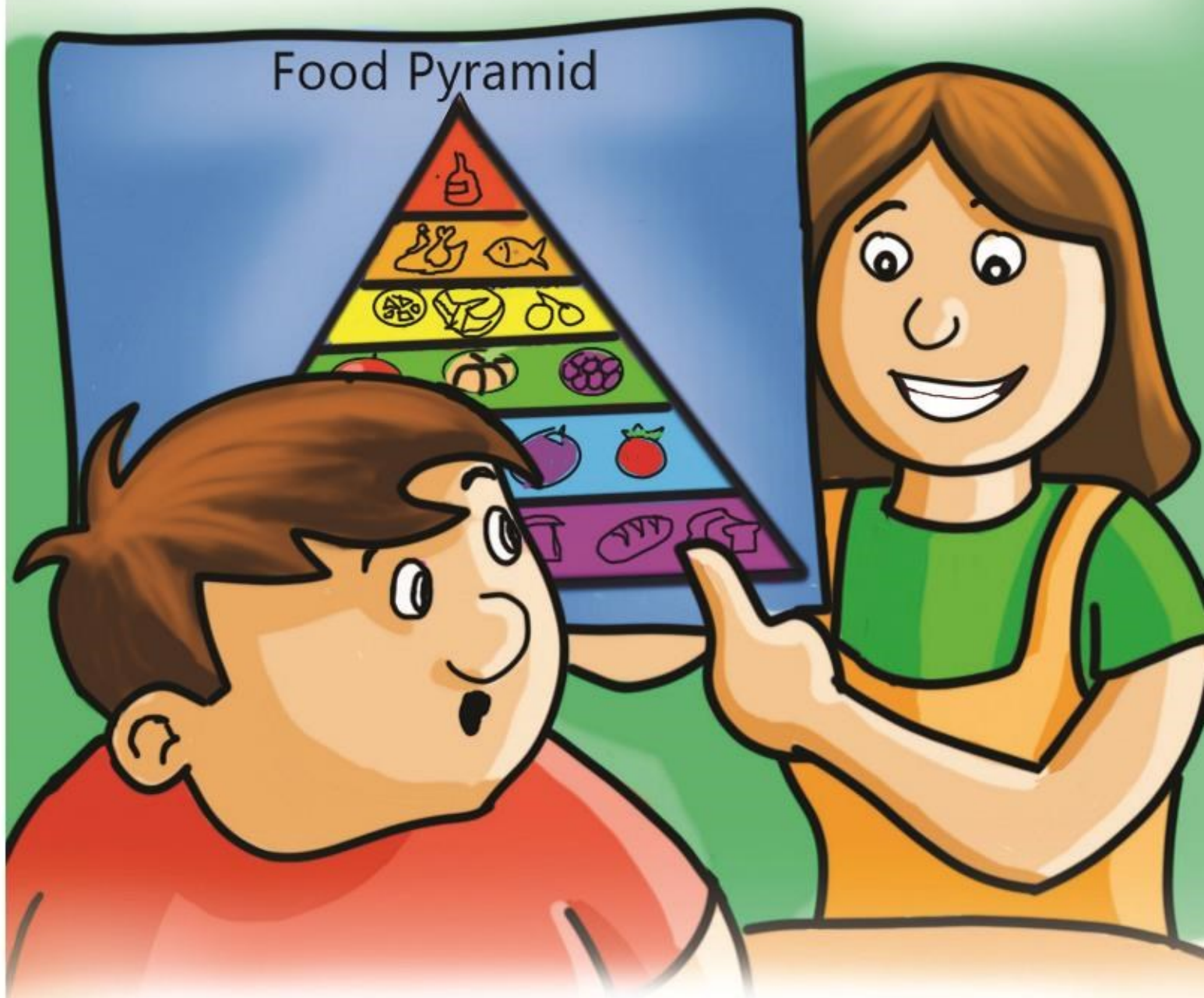


Dahil palagi siyang nakaupo at sa pagkahilig sa pagkaing may maraming mantika ay tumaba si Biboy. Mabigat ang kaniyang katawan. Kaunting galaw lang niya ay humihingal na kaagad. Madali rin siyang magkasakit.

Samantala, tuwang-tuwa naman ang taba sa tiyan ni Biboy.

"Sige bata, kumain ka pa nang kumain ng mga pagkaing maraming mantika para lalo akong lumaki. Huwag ding maglaro para hindi ako matunaw. Hmmm... Ang sarap tumira sa katawan ng batang ito," halakhak ng Taba.





Hindi sumuko ang nanay ni Biboy sa pagpapaalala sa kanya.

"Anak tingnan mo itong Food Pyramid. Ito ang gabay mo sa tamang pagpili ng iyong kakainin. Ang mga pagkaing nasa ibaba ang dapat damihan mong kainin," sabi ng nanay ni Biboy.

Natakot ang taba ni Biboy nang ipinakita ng nanay ang Food Pyramid.

"Hindi! Hindi ako maitataboy sa katawan ni Biboy. Huwag mong sundin ang Food Pyramid na iyan. Ang mga pagkaing nasa taas ang kainin mo para lalo akong lumaki at lumakas. Patuloy mo lang ang iyong nakaugalian Biboy," hikayat ng taba ni Biboy.





Idinikit ng nanay sa kanilang dingding ang Food Pyramid para maging gabay ni Biboy. Mahal na mahal niya ang kaniyang anak kaya lahat ay kaniyang gagawin sa pagdidisiplina sa kaniyang pagkain. Determinado siyang ang taba ni Biboy sa katawan ay tuluyan nang tunawin.

Isang araw, napansin ni Biboy na nagkakagulo ang kanilang mga kapitbahay. Dumungaw siya sa may bintana at nakita niyang isinakay sa ambulansya si Mang Isko, ang mataba nilang kapitbahay. Nakaramdam nang takot si Biboy sa kaniyang nakita.



"Ano pong nangyari kay Mang Isko tatay?"
tanong ni Biboy. "Inatake siya sa puso anak. Hindi
kasi siya nag-eehersisyo kaya hindi siya
pinagpapawisan," paliwanag ni Tatay.



"Mahilig kasi siyang kumain ng matatabang pagkain anak imbis na gulay at prutas ang dapat kainin palagi. Kaya nabalot ng taba ang kaniyang katawan hanggang umabot ito sa kaniyang puso. Nahirapan na ito sa pagtibok at tuluyan ng bumara ang taba sa daluyan ng dugo. Kaya bumigay na ang puso ni Mang Isko," dagdag ni Tatay.





“Ganyan! Ganyan nga ako kalakas. Puwede kong punuin ang buo ninyong katawan. Puwede akong bumara sa inyong mga ugat. Puwede ko ring pahintuin ang pagpitik ng inyong puso. Kaya kumain pa kayo nang kumain ng matatabang pagkain para lalo akong lumakas,” pagmamayabang ng taba ni Biboy.

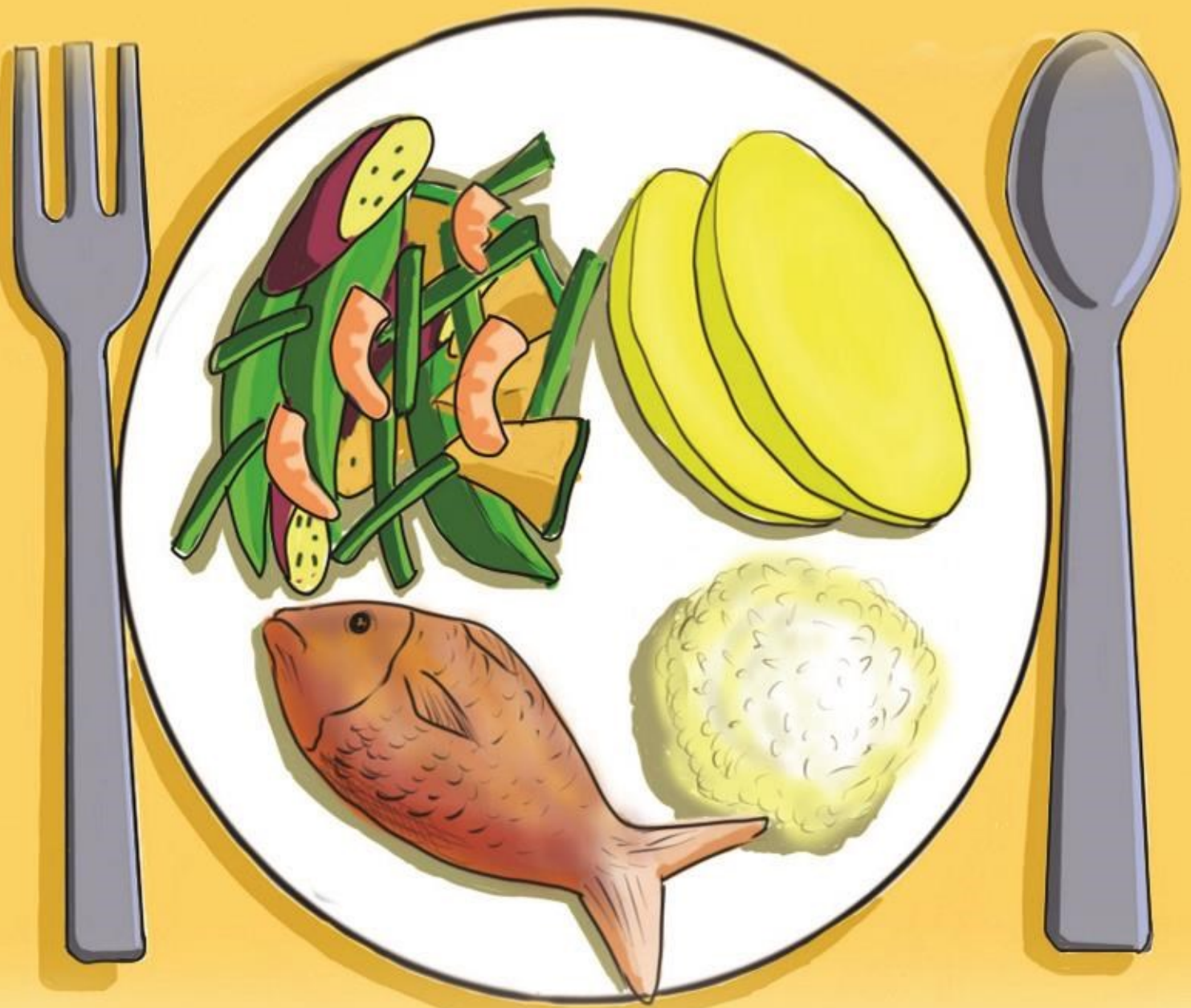


Napansin ng tatay ni Biboy ang pagkabagabag ng anak.

"Anak puwede nating labanan ang taba sa ating katawan ang tanging kailangan natin ay disiplina. Kailangan nating limitahan ang ating sarili na kumain ng pagkaing may maraming mantika at mag-eehersisyo palagi," mahinahong sambit ng tatay ni Biboy.

Kinabukasan ay lumabas si Biboy upang makipaglaro ng patintero. Tuwang-tuwa siya sa pagbabantay at paghahabol para hindi makapasok ang kanilang mga kalaban. Pinagpawisan siya at dahil sa dami ng pawis na lumabas sa kaniya ay nabawasan ang taba sa kanyang katawan.





Pag-uwi ni Biboy ay nakahanda na ang kanilang hapunan. Ginamit na ni Biboy ang Food Pyramid bilang gabay sa kaniyang pagkain. Isang-kapat ($\frac{1}{4}$) ng kaniyang plato ay pinakbet. Isang-kapat ay hinog na mangga. Isang-kapat ay isda at isang-kapat ay kanin.

Dahil sa tamang pagkain na inihanda ng nanay ay hindi na nadagdagan ang taba sa katawan ni Biboy bagkus ay nabawasan ito dahil sa pawis na lumabas habang nakikipaglaro si Biboy ng patintero.

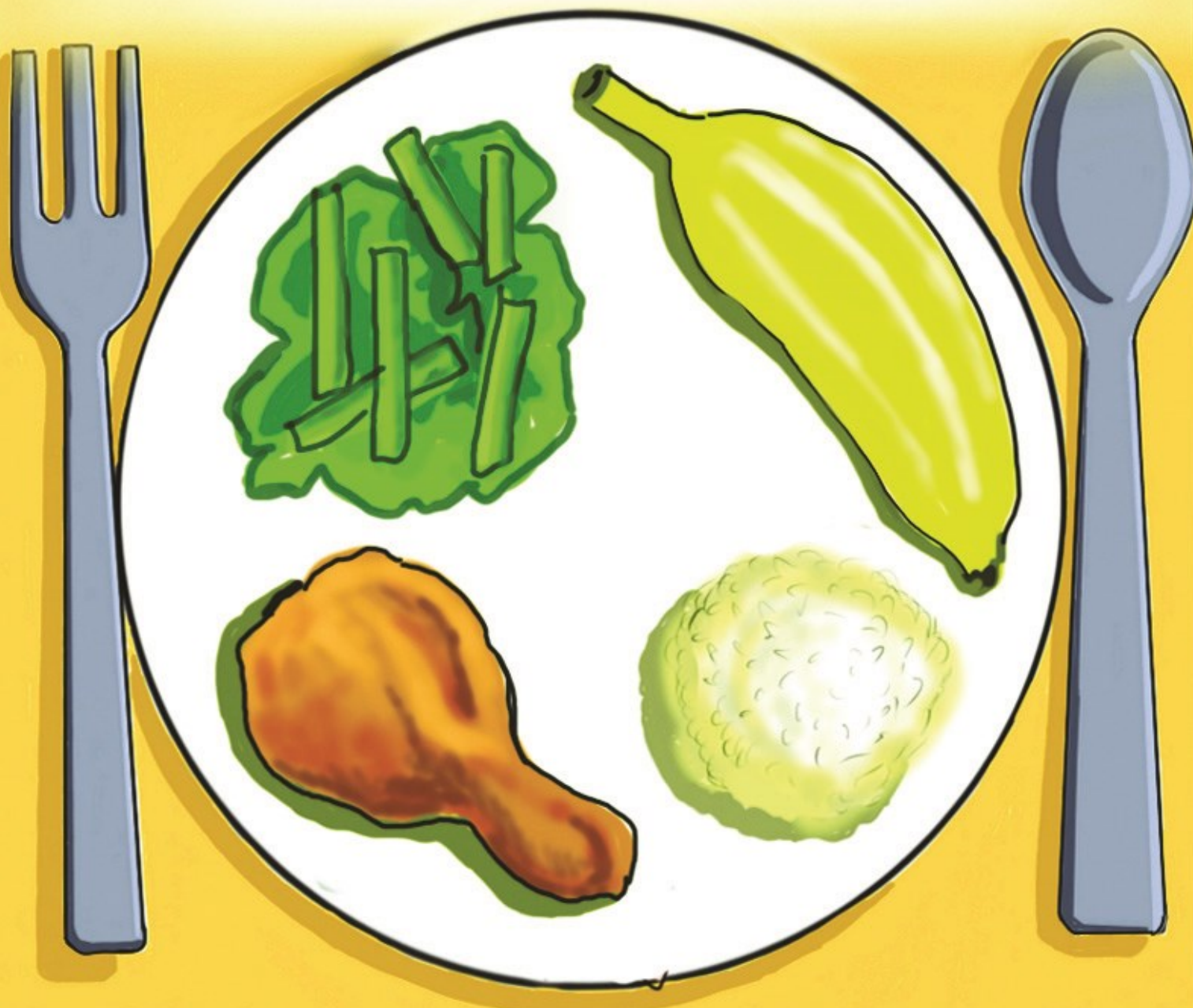
"Itigil mo na ang ginagawa mo Biboy! Natutunaw at nanghihina na ako," wika ni Taba.





Kinabukasan ay nakipaglaro na naman si Biboy ng luksong tinik. Aliw na aliw siya habang tumatalon sa mga dangkal na pinagpatong-patong ng kaniyang mga kalaro. Pinagpawisan si Biboy at nabawasan na naman ang taba sa kaniyang katawan.

Pag-uwi ni Biboy ay nakahanda na naman ang kanilang hapunan. Ginamit na naman ni Biboy ang Food Pyramid bilang gabay sa kaniyang pagkain. Isang-kapat ($1/4$) ng kaniyang plato ay adobong kangkong. Isang-kapat ay hinog na saging-saba. Isang-kapat ay manok at isang-kapat ay kanin.



Dahil sa tamang pagkain na inihanda ni nanay ay hindi na nadagdagan ang taba sa katawan ni Biboy bagkus ay nabawasan ito dahil sa pawis na lumabas habang nakikipaglaro si Biboy ng luksong tinik.

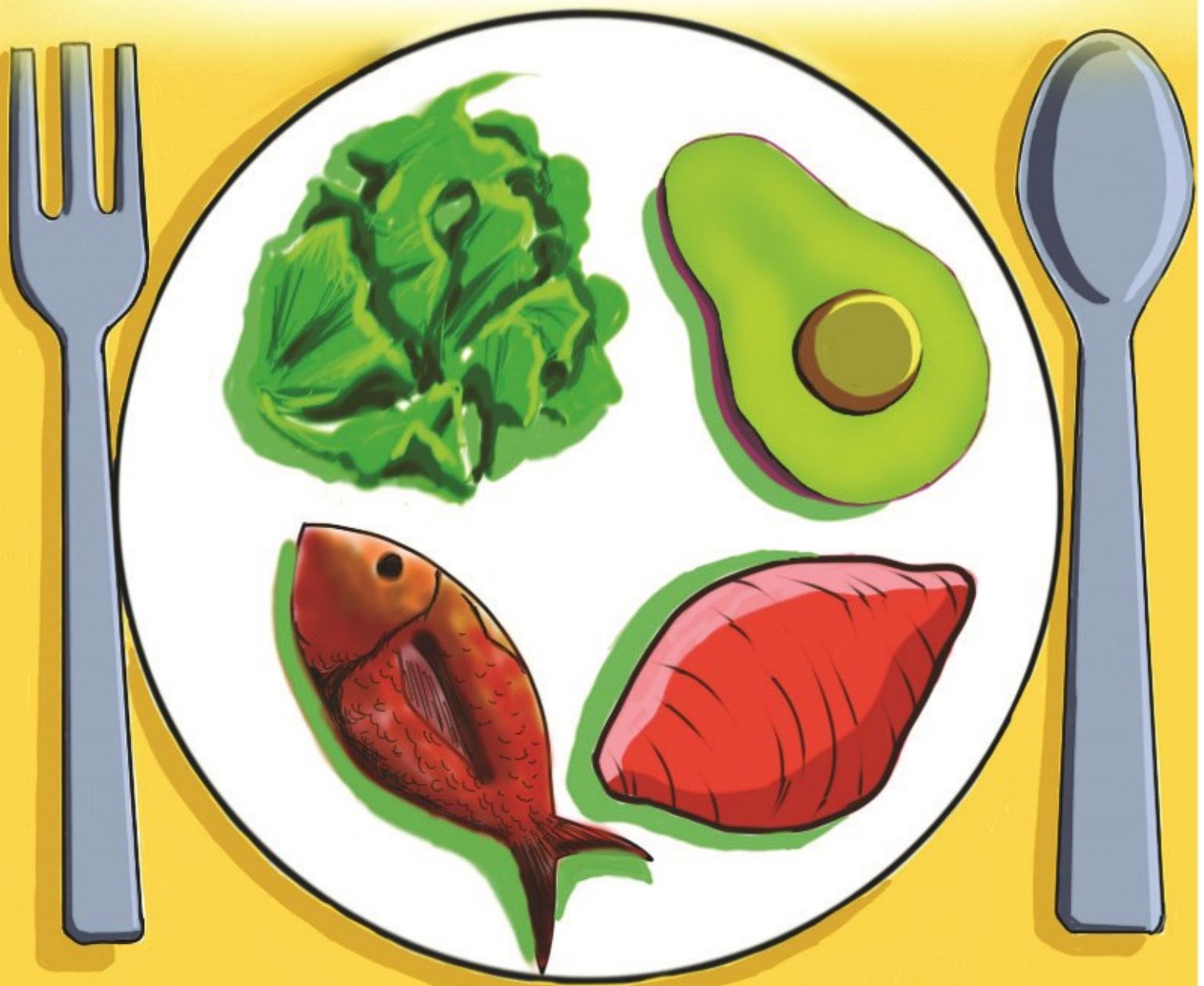
"Itigil mo na ang ginagawa mo Biboy! Natutunaw at nanghihina na ako," sabi ng taba ni Biboy.





Kinabukasan ay nakipaglaro na naman si Biboy ng tumbang preso. Tuwang-tuwa siya habang tinatamaan niya ng tsinelas ang lata. Mabilis siyang nakikipaghabulan sa taya. Pinagpawisan si Biboy at nabawasan na naman ang taba sa kaniyang katawan.

Ginamit na naman ni Biboy ang Food Pyramid bilang gabay sa kaniyang pagkain. Isang-kapat ($\frac{1}{4}$) ng kaniyang plato ay talbos ng kamote. Isang-kapat ay abokado. Isang-kapat ay isda at isang-kapat ay kamote.



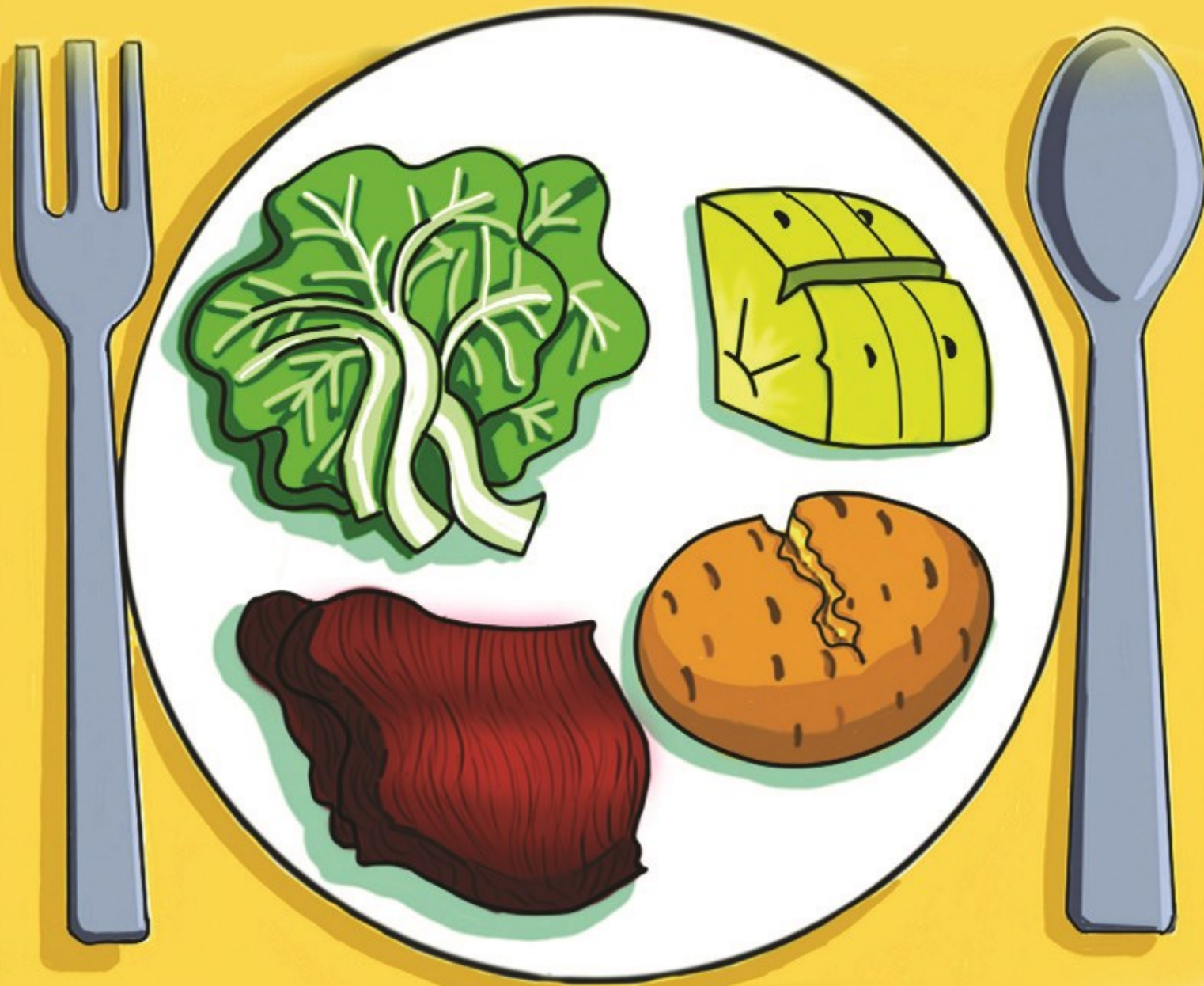


Dahil sa tamang pagkain na inihanda ng nanay ay hindi na nadagdagan ang taba sa katawan ni Biboy bagkus ay nabawasan ito dahil sa pawis na lumabas habang nakikipaglaro si Biboy ng tumbang-presyo.

"Itigil mo na ang ginagawa mo Biboy! Natutunaw at nanghihina na ako," nagmamakaawang wika ng taba ni Biboy.

Sa sumunod na araw ay nakipaglaro na naman si Biboy ng kadang-kadang. Tuwang-tuwa siya habang naglalalakad na nakapatong sa apakang kawayan. Pinagpawisan si Biboy at nabawasan na naman ang taba sa kaniyang katawan.





Pag-uwi ni Biboy ay nakahanda na naman ang kanilang hapunan. Ginamit na naman ni Biboy ang Food Pyramid bilang gabay sa kanyang pagkain. Isang-kapat ($\frac{1}{4}$) ng kanyang plato ay alugbati. Isang-kapat ay pinya. Isang-kapat ay karneng baboy at isang-kapat ay patatas.



Dahil sa tamang pagkain na inihanda ng nanay ay hindi na nadagdagan ang taba sa katawan ni Biboy bagkus ay nabawasan ito dahil sa pawis na lumabas habang nakikipaglaro si Biboy ng kadang-kadang.

"Itigil mo na ang ginagawa mo Biboy! Natutunaw at nanghihina na ako," nagmamakadawang wika ng taba ni Biboy.

Hanggang nakaugalian na ni Biboy ang pagkain nang tama gamit ang Food Pyramid. Araw-araw na rin siyang nakikipaglaro sa labas. Tuluyan nang natunaw ang taba sa katawan ni Biboy.





Habang tinitingnan ang sarili sa salamin ay tuwang-tuwa si Biboy. Magaan na ang kaniyang katawan. Hindi na rin siya hinihingal. Hindi na rin siya madaling magkasakit.

"Buti na lang sinunod ko ang sabi ni Tatay na sarili ay disiplinahin at ang taba ay tuluyang puksain," bulong ni Biboy.

Abot langit ang tuwa ng mga magulang ni Biboy dahil malakas at malusog na ang kanilang anak. Alam nilang si Biboy ay may mararating kung ang sarili ay patuloy na didisiplinahin.







Tungkol sa May-akda

Si Gng. Mae Foronda-Dela Cruz ay nagtapos ng Bachelor of Education sa University of Mindanao sa taong 1990 at ipinasa ang Licensure examination for teachers sa parehong taon. Limang taon na siyang nagtuturo sa kapalong West District, Kapalong, Davao del Norte.

Siya ay guro ng Mababang paaralan ng Luna.



Tungkol sa Tagaguhit

Si Charlie C. Tocmo ay ngtapos ng kursong Bachelor of Secondary Education sa University of Southeastern Philippines Tagum Campus sa taong 2015. Kasalukuyan siyang nagtuturo sa mataas na paaralan ng Tagum National Trade School ng asignaturang Technical Drawing sa mga nasa baitang walo.

Ang pagtataboy sa taba ni Biboy

Si Biboy ay batang may maraming taba sa katawan ngunit kinaya niya itong tunawin. Kung paano niya ito ginawa? Halina at basahin ang librong ito.