

13. (a) Terangkan **dua** faktor yang mempengaruhi keperluan kalori bagi seorang individu.
*Explain **two** factors that affect calories requirement of an individual.*

[4 markah/marks]

- (b) Encik Leong menghidap penyakit tekanan darah tinggi. Beliau mengamalkan diet harian yang kaya dengan makanan di bawah:
Mr Leong is suffering from high blood pressure. He consumes a daily diet that is rich in the foods below:

Daging <i>Meat</i>	Lemak haiwan <i>Animal fats</i>	Santan kelapa <i>Coconut milk</i>
-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

Terangkan bagaimana Encik Leong dapat mengatasi masalah kesihatannya.
Explain how Mr. Leong can overcome his health problem.

[6 markah/marks]

- (c) Terangkan konsep Pinggan Sihat yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
Explain the concept of Healthy Plate introduced by the Ministry of Health.

[2 markah/marks]