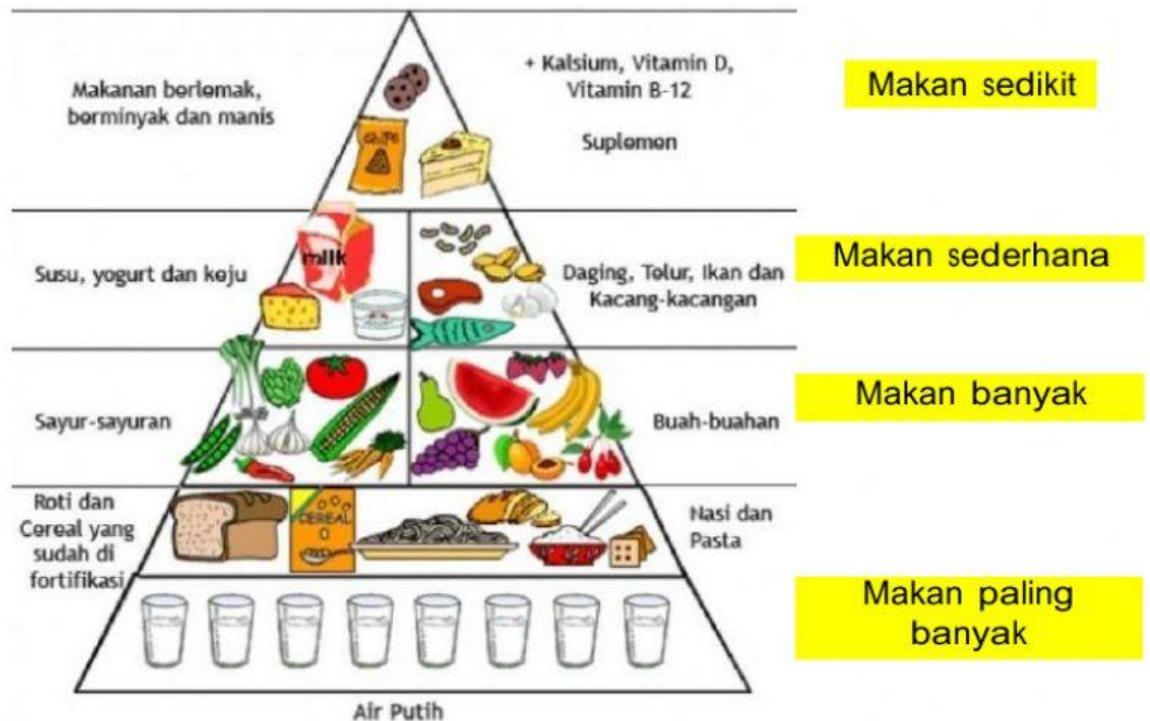


PENGURUSAN DIRI

Arahan: Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.



Soalan.

1. Apakah makanan yang paling kurang dimakan?

Roti dan bijirin.

Makanan berlemak, berminyak dan manis.

Sayur-sayuran dan buah-buahan.

2. Mengapakah kita tidak boleh makan makanan yang manis secara berlebihan?

Boleh mendatangkan penyakit berbahaya seperti kencing manis.

Boleh menyebabkan kita mengantuk.

Boleh menyebabkan kita merasa gembira dan seronok.

3. Mengapakah kita perlu mengambil makanan mengikut piramid makanan?

Ia mengandungi makanan seimbang yang mengandungi kombinasi pelbagai jenis makanan untuk memberi kita semua zat makanan yang diperlukan oleh tubuh.

Ia mengandungi makanan yang sedap dan menyelerakan.

Arahan: Cari perkataan berpandukan senarai berikut.

Menegak	Melintang
susu	kalsium
roti	serat
buah	sayuran
gula	Air putih
	nasi

s	a	y	u	r	a	n	g
d	h	z	x	o	t	c	u
s	e	r	a	t	v	b	l
k	a	l	s	i	u	m	a
y	y	r	u	b	j	k	b
y	n	a	s	i	u	y	u
x	x	v	u	b	j	m	a
a	i	r	p	u	t	i	h