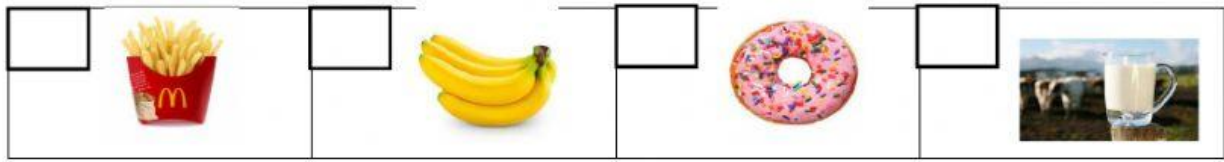


LATIHAN

Arahan : Tandakan (/) pada pilihan jawapan betul bagi soalan di bawah.

1. Pilih makanan yang tidak berkhasiat.



2. Makanan ringan mengandungi _____

	bahan pengawet yang tinggi
	bahan pengawet yang rendah

3. Pengambilan gula menyebabkan kalori tinggi dan _____

	menjadikan tubuh badan sihat dan cergas
	menyumbang kepada masalah berat badan berlebihan.

4. Makanan manis juga menyumbang kepada _____

	karies gigi iaitu kerosakan gigi
	gigi yang putih dan bersih

5. Makanan ringan tinggi kandungan garam mengakibatkan _____

	risiko penyakit darah tinggi.
	risiko penyakit kencing manis

6. Apakah kesan pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan?

☐ Menyebabkan masalah sembelit	☐ Menyebabkan obesiti
---	--

7. Apakah kesan banyak makan makanan yang manis?

☐ Menyebabkan kerosakkan gigi	☐ Menyebabkan masalah sembelit
--	---

8. Apakah kesan jika tidak makan sayuran dan buah-buahan?

☐ Menyebabkan obesiti	☐ Menyebabkan masalah sembelit
--	---

9. Bagaimanakah kita boleh memastikan makanan yang kita makan seimbang?

☐ Mengikut cara pemakanan para doktor	☐ Mengikut Piramid Makanan Malaysia
--	--

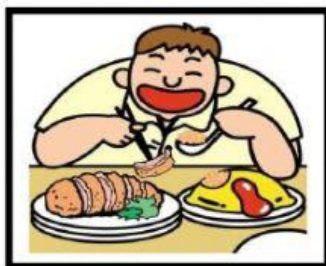
10. Makanan seimbang ialah makanan yang mengandungi semua kelas makanan dalam jumlah yang mencukupi kecuali

☐ karbohidrat	☐ gula	☐ protein	☐ vitamin
--------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

11. Apakah langkah betul untuk memastikan makanan selamat dimakan?

☐ Makanan segar atau sebelum tarikh luput.	☐ Harga murah dan lazat
---	--

12.



Berdasar gambar di sebelah, berikut adalah kesan sekiranya kita tidak mengamalkan makan makanan seimbang **KECUALI...**

	obesiti
	gigi rosak
	sembelit
	berat badan ideal