Labelkan Piramid Makanan berikut.

Nama:

Perkongsian Maklumat Amalan Suplemen Semula Jadi untuk Kesihatan di Laman Blog Sihat

Piramid Makanan Malaysia

Lemak, minyak, gula, garam
Vitamin larut lemak (A, D, E, K) klorida, sodium
- Perkembangan organ, meningkatkan sistem ketahanan badan

Susu
Vitamin A, B12, kalsium
- Penglihatan dan kesihatan saraf, tulang dan gusi

Ikan, ayam, daging, kekacang
Fosforus, vitamin B1, B3, B12, kalium
- Kekuatan tulang, gigi, kesihatan otot dan saraf, kulit, penghasilan tenaga

Buah dan sayur
Vitamin A, vitamin C, kalium, zat besi, dan fiber
- Kekuatan tulang dan gigi, meningkatkan kesihatan jantung, meningkatkan pertahanan tubuh terhadap jangkitan dan kesihatan mata

Nasi, mi, roti, bijirin dan ubi
Kanji, serat, vitamin B, zat besi dan zink
- Pembekal tenaga, kulit yang sihat dan saraf

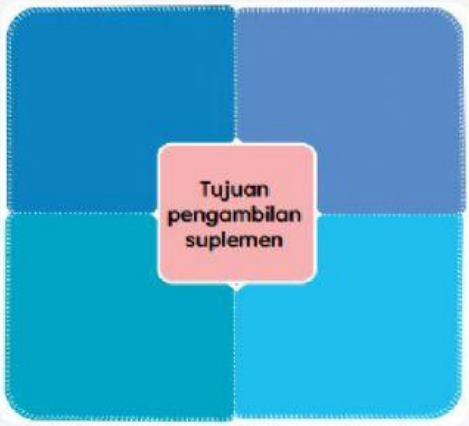
(Sumber: Portal MyNutri, Kementerian Kesihatan Malaysia).

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai.

UNIT 2 PEMAKANAN

Rumusan

Suplemen ialah _____ seperti vitamin, mineral, fiber, asid amino, atau asid lemak dan enzim. Pastikan suplemen yang diambil mengikut _____ oleh doktor. Amalkan gaya hidup yang _____



Pelengkap nutrisi badan seharian.

Kerosakan organ dalaman seperti otak, buah pinggang dan hati kerana bahan kimia dalam suplemen akan larut dalam darah.

preskripsi yang dicadangkan

Menyebabkan kesan *advers* iaitu tekanan darah rendah, serangan jantung dan mati mengejut.

sihat dan sejahtera tanpa membahayakan diri.

makanan tambahan untuk melengkapkan diet normal

Amalan pemakanan yang tidak sihat.

Mengekalkan kesihatan.

Nutrisi makanan senang hilang.

LIVEWORKSHEETS