

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

UNIT 12: PEMAKANAN SIHAT

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: _____



Berdasarkan piramid makanan di atas, jawab soalan-soalan berikut.

1. Apakah makanan yang perlu diambil paling sedikit?

- a. Roti dan bijirin.
- b. Buah-buahan dan sayur-sayuran.
- c. Makanan berlemak, berminyak dan manis.

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

- a. Menyebabkan kita mengantuk
- b. Mendatangkan penyakit berbahaya.
- c. Menyebabkan kita merasa gembira dan seronok.

NFaylinR

3. Mengapakah kita perlu mengambil makanan mengikut piramid makanan?

- a. Kerana mengandungi makanan yang sedap dan menyelerakan.
- b. Kerana makanan mengikut piramid makanan lebih mudah didapati.
- c. Kerana mengandungi makanan yang seimbang untuk memberi zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan.

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

NFaylinR