

# 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. Mengapa 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

