

Nama:

Kelas:

Tarikh:

UNIT 12: Pemakanan Sihat

Buku Teks: m.s 95 - 98

PBD ASAS KUMPULAN MAKANAN

A. Kelaskan jenis makanan sihat dan makanan tidak sihat. SP8.1.1, 8.1.2, 8.1.3

MAKANAN SIHAT
1.
2.
3.
4.
5.

MAKANAN TIDAK SIHAT
6.
7.
8.
9.
10.

Susu

Nasi

Minuman berkarbonat

Gula-gula

Snek

Makanan ringan

Buah-buahan

Pizza

Ikan

Sayur-sayuran

B. Tuliskan kepentingan pengambilan makanan yang sihat dalam kehidupan seharian. SP8.1.1, 8.1.2, 8.1.3

Kepentingan pengambilan makanan sihat dalam kehidupan

1.

2.

3.

Tubuh mendapat vitamin dan garam galian yang mencukupi

Membantu menghindari penyakit

Perkembangan mental dan fizikal yang sihat