

Pendidikan Kesihatan Tahun 1
Unit 10: Makanan Berkhasiat

Pilih jawapan yang betul tentang makanan yang berkhasiat dan tidak berkhasiat.

vitamin

garam

Sosej

telur

Donut

tidak

1. Makanan berkhasiat ialah makanan yang mengandungi nutrisi yang diperlukan manusia seperti karbohidrat, protein, , mineral dan lemak pada kadar yang betul.
2. Antara contoh makanan yang berkhasiat ialah jagung, tomato, ikan, ayam dan .
3. Kentang goreng mempunyai kandungan minyak dan yang tinggi.
4. dan gula-gula mempunyai kandungan gula yang tinggi.
5. merupakan makanan yang diproses dan tinggi pengawet.
6. Kentang goreng, donut, gula-gula dan sosej merupakan makanan yang berkhasiat.