

MODUL 8

UNIT 8.1 : PEMAKANAN

STANDARD PEMBELAJARAN :

8.1.1 Menyatakan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.

8.1.2 Menjelaskan jenis makanan dalam kumpulan makanan.

Padankan jumlah sajian yang diperlukan di bawah mengikut aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

Makan sedikit

Lemak, minyak, gula, dan garam

Makan secukupnya

Nasi, mi, roti, sumber biji-bijirin dan ubi-ubian

Makan sederhana

Ikan, ayam, daging, dan
kekacang

($\frac{1}{2}$ – 2 sajian ayam, daging,
dan telur)

1 sajian ikan

Makan banyak

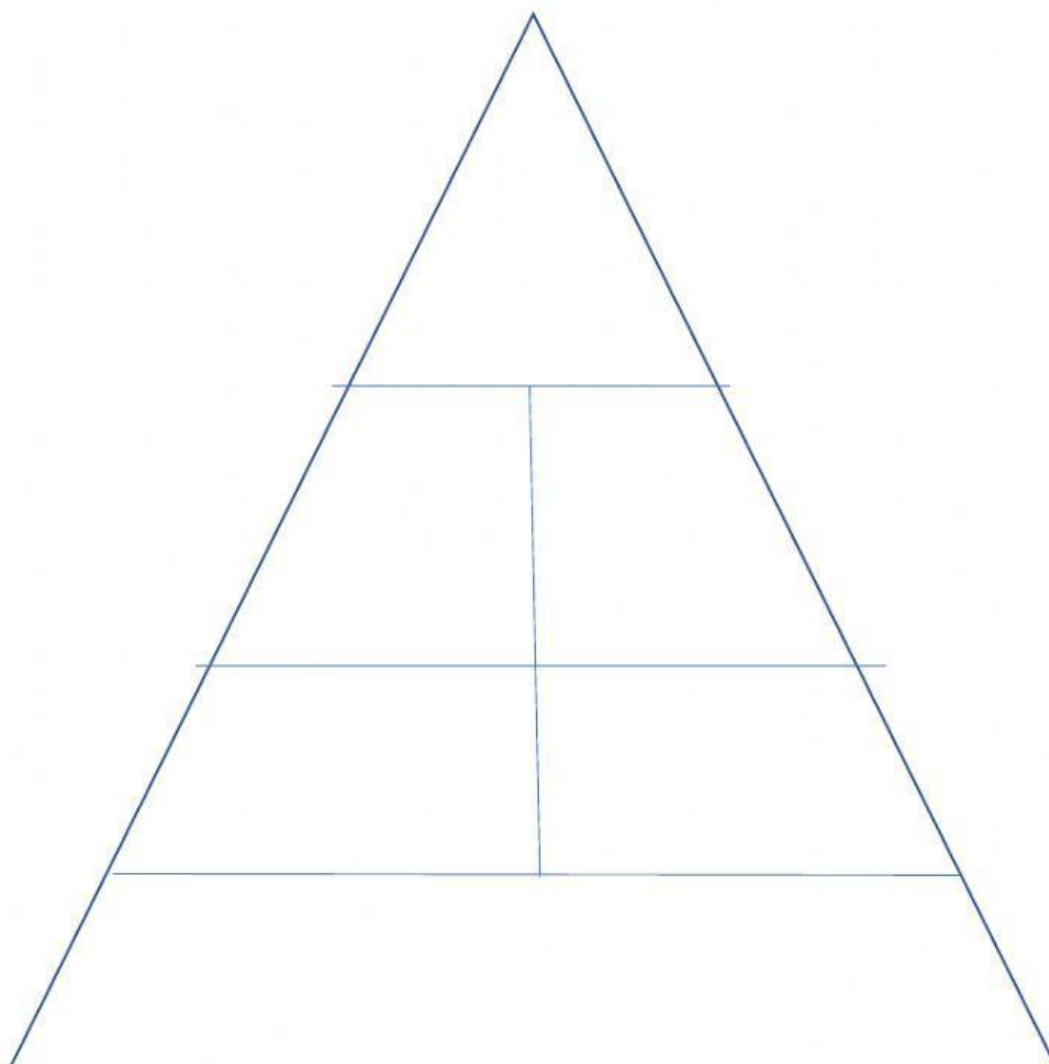
Sayur-sayuran
(3 sajian sehari)

Makan banyak

Buah-buahan
(2 sajian sehari)

Makan sederhana

Susu dan produk tenusu
(1 – 2 sajian sehari)



Jawab soal berikut berdasarkan pernyataan yang diberi.

Bijirin seperti nasi dan roti adalah sumber utama karbohidrat yang **membekalkan tenaga**. Buah-buahan dan sayur sayuran seperti brokoli dan epal sumber baik untuk serat, vitamin, dan mineral yang **membantu menguatkan ketahanan terhadap penyakit**. Ikan ayam dan daging adalah sumber baik untuk protein yang diperlukan **bagi membina tubuh**. Di bawah adalah contoh sajian Kumpulan A, Kumpulan B dan Kumpulan C

- Mengandungi bijian
- Makanan tinggi lemak
- Produk tenusu

Kumpulan A

- Buah-buahan
- Sayur-sayuran
- Kurang makanan berminyak

Kumpulan B

- Produk bijirin
- Sayur sayuran
- Sajian daging yang banyak

Kumpulan C

a) Berdasarkan kategori di atas, yang manakah mengamalkan sajian seimbang?

b) Nyatakan kepentingan pemilihan makanan tersebut.

I. _____

II. _____

III. _____

c) Berdasarkan petikan dia atas. Berikan contoh makanan bagi setiap kumpulan dibawah

i. Karbohidrat - _____

ii. Protein - _____