

Nama: _____

Tarikh: 14 April 2022

Subjek: Bahasa Melayu

Tajuk: Makanan secara sihat

Arahan: baca dan fahami soalan kemudian pilih jawapan didalam petak yang disediakan.

*ibubapa dan penjaga boleh bacakan soalan untuk anak sebagai bimbingan

1. Memakan banyak makanan mengandungi karbohidrat akan menyebabkan seseorang lebih _____.
 - a. Sihat
 - b. Gemuk
 - c. Kurus

2. Kebanyakan remaja mempunyai tabiat makan yang buruk. Antaranya:-
 - a. Makan tidak mengira waktu
 - b. Mengurangkan makanan yang bergula
 - c. Suka makan sayur-sayuran

3. Yang mana di bawah ini mengandungi garam yang sangat tinggi?
 - a. Telur
 - b. Daging segar
 - c. Ikan masin

4. Contoh minuman yang tidak mengandungi gula ialah _____.
 - a. Air sejuk
 - b. Minuman bergas
 - c. manisan

5. Makanan dibawah merupakan makanan yang sihat **betul / salah**



Akmal Nazihah