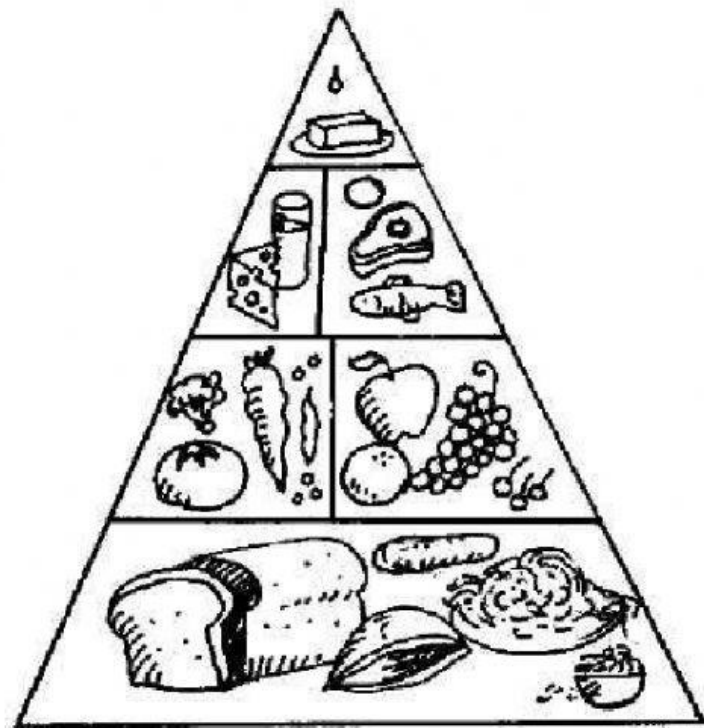


Berpandukan Piramid Makanan sila jawab soalan di bawah



1. Piramid makanan memberi panduan pemakanan makanan sihat untuk mengekalkan kesihatan badan. Berdasarkan maklumat ini, pilih jawapan yang betul tentang piramid makanan.

a) Makanan pada puncak piramid makanan diperlukan dalam kuantiti yang (kecil , besar ) setiap hari.

b) Makanan pada tapak piramid makanan diperlukan dalam kuantiti yang (kecil, besar ) setiap hari untuk membekalkan tenaga.

2. Tandakan ( v ) masalah yang mungkin timbul jika makanan pada puncak diambil secara berlebihan.

(      ) Penyakit Jantung

(      ) Obesiti

(      ) Kolera

3. Nasi dan kentang termasuk dalam kumpulan

(        ) Bijirin dan ubi-ubian

(        ) Garam dan lemak

4. Kumpulan makanan manakah yang membantu proses penghadaman dan mencegah sembelit?

(        ) Susu dan daging

(        ) Sayur dan buah-buahan

5. Nasi, mee, roti dan sumber biji-bijirin dan ubi-ubian di Aras ?

(        ) Aras 1

(        ) Aras 4

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.



1. Rehat yang cukup boleh melancarkan proses \_\_\_\_\_ makanan.
2. Luka akan cepat \_\_\_\_\_ jika mendapat rehat yang cukup.
3. \_\_\_\_\_ murid di dalam kelas akan terjejas sekiranya tidak mendapat tidur yang cukup.
4. Rehat dan tidur yang cukup dapat memberikan \_\_\_\_\_ kepada murid untuk melakukan aktiviti .
5. Badan yang sihat akan mencerdaskan otak jika murid tidur dan rehat pada \_\_\_\_\_ yang ditetapkan.
6. Masa tidur yang cukup untuk murid adalah sekurang-kurangnya \_\_\_\_\_ jam.