SOALAN 3.2 KEPENTINGAN GIZI SEIMBANG (BUKU TEKS M/S 53)

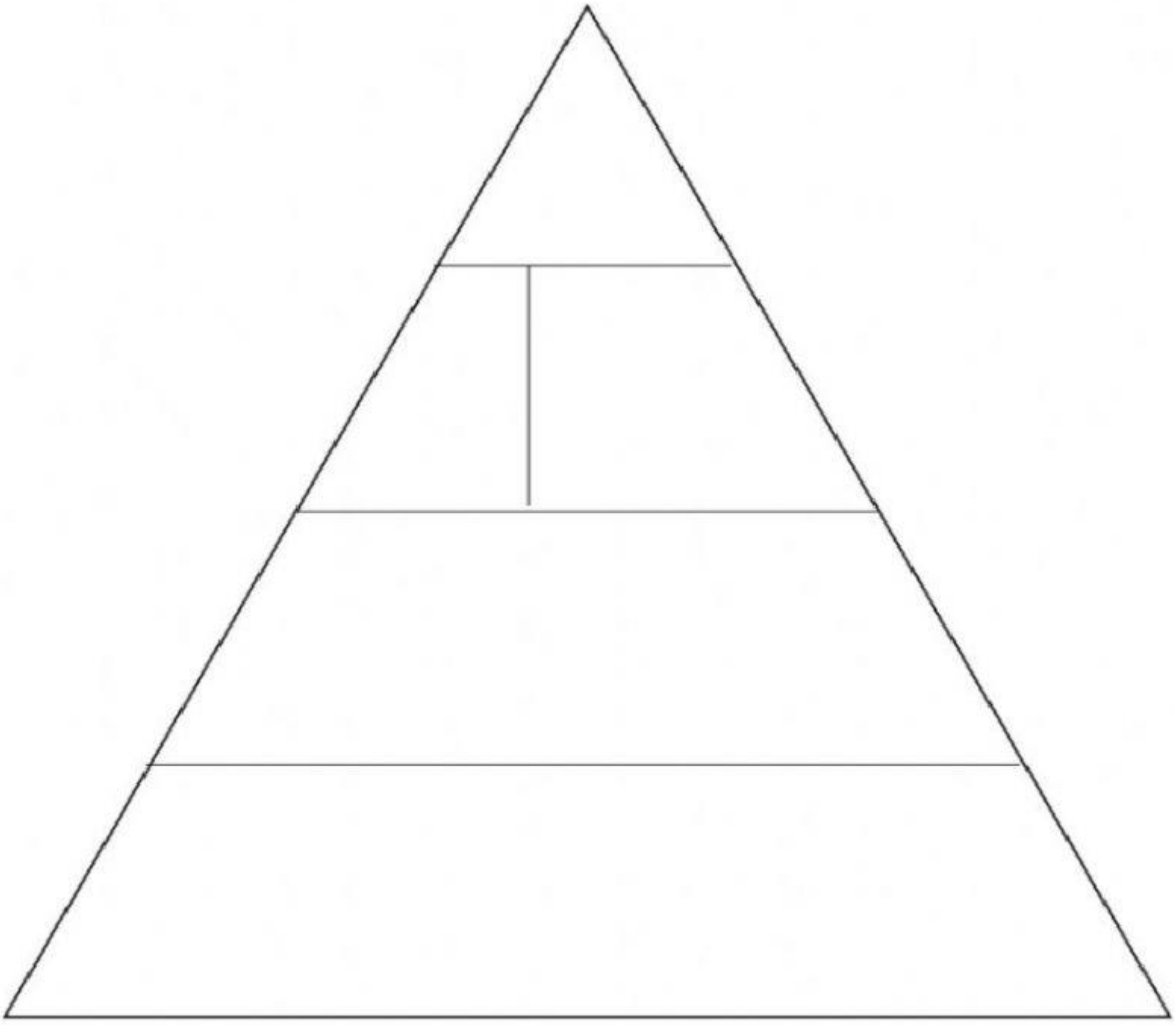
Pilih jawapan yang tepat.

1. Apakah maksud gizi seimbang?

_____

_____

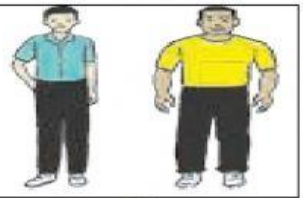
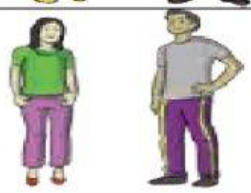
2. Lengkapkan piramid makanan di bawah berdasarkan piramid makanan yang ditambah baik (2020).



LIVEWORKSHEETS

Pilih jawapan yang betul.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keperluan kalori (Buku teks muka surat 54)

Saiz badan Orang yang mempunyai saiz badan yang _____perlu mengambil kuantiti makanan yang lebih _____ kerana mereka memerlukan lebih _____ tenaga berbanding dengan orang yang mempunyai saiz badan yang _____.	
Umur Kanak-kanak dan remaja memerlukan karbohidrat yang lebih _____ untuk tenaga dan protein untuk pertumbuhan kerana mereka sedang _____ dan lebih aktif berbanding dengan orang dewasa.	
Pekerjaan Petani, buruh dan nelayan memerlukan lebih _____ tenaga kerana mereka melakukan kerja _____. Oleh itu, keperluan gizi mereka adalah lebih _____ berbanding dengan orang yang bekerja di pejabat.	
Jantina Secara umumnya, lelaki _____ berotot dan melakukan aktiviti yang lebih _____. Oleh itu, mereka memerlukan kuantiti makanan yang lebih _____ daripada perempuan.	
Keadaan kesihatan Orang yang sakit adalah _____ dan memerlukan sajian makanan yang lebih sesuai dengan keadaan kesihatannya.	
Iklim Orang yang tinggal di negara beriklim _____lebih cepat kehilangan haba ke persekitaran berbanding dengan orang yang tinggal di negara beriklim _____. Oleh itu, mereka memerlukan kuantiti makanan yang lebih _____untuk mengekalkan suhu badan.	

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS