UNIT 8 : PEMAKANAN

1. Kesihatan seseorang dipengaruhi oleh amalan _____ mengikut diet yang betul.

   A. Senaman
   B. Pemakanan
   C. Sukan
   D. Peminuman

2. Piramid Makanan Malaysia memberikan satu panduan mudah bagi jumlah sajian yang disarankan untuk makanan harian individu. Apakah jenis makanan yang boleh di ambil secara sedikit daripada panduan pyramid makanan.

   A. Lemak, minyak, gula, dan garam
   B. Ikan, ayam, daging, dan kekacang
   C. Susu dan produk tenusu
   D. Sayur-sayuran

3. Sumber utama karbohidrat di atas membekalkan _____.

   A. Vitamin
   B. Mineral
   C. Tenaga
   D. Protein

4. Apakah kumpulan makanan yang membekalkan serat, vitamin, dan mineral yang membantu menguatkan ketahanan terhadap penyakit.

   A. Kekacang
   B. Sayur sayuran dan buah buahan
   C. Daging dan ikan
   D. Roti dan nasi

LIVEWORKSHEETS

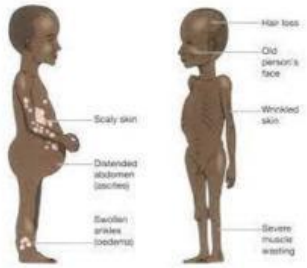
5. Apakah kumpulan makanan yang perlu diambil secara sederhana?
   A. Roti, bijirin dan gandum
   B. Susu dan produk tenusu
   C. Buah-buahan
   D. Ikan, ayam, daging, dan kekacang

6. Apakah tujuan pengambilan makanan yang mengandungi kalsium dan protein yang tinggi kepada tubuh manusia?

   A. Kalsium dalam susu membina tulang dan gigi.
   B. Mengelakkan mata rabun
   C. Menyebabkan kulit cantik
   D. Memudahkan perkumuhan

7. Apakah punca penyakit skurvi?

   A. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam makanan.
   B. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan protein dalam makanan.
   C. Pengambilan makanan yang berlemak, garam berlebihan, dan berkolesterol tinggi dengan kerap memudahkan mendapat penyakit darah tinggi.
   D. Penyakit yang dicirikan oleh peningkatan liang tulang, yang menyebabkan tulang menjadi rapuh.



8. Apakah penyakit yang ditunjukkan di dalam gambar di atas?
   A. Darah tinggi
   B. Skurvi
   C. Darah tinggi
   D. Kwashiorkor

LIVEWORKSHEETS

- Roti
- Mee kuning
- Nasi
- spagetti

9. Kumpulan makanan di atas adalah terletak di aras_____
   A. Satu
   B. Dua
   C. Tiga
   D. Empat

Penyakit ini disebabkan oleh pengambilan makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi

10. Apakah penyakit yang dinyatakan di atas?
   A. Diabetis
   B. Darah tinggi
   C. Sakit jantung
   D. Rabun

LIVEWORKSHEETS