KEPENTINGAN GIZI SEIMBANG

NAMA: KELAS:

Jawab semua soalan di bawah:

1. Apakah fungsi utama kumpulan makanan yang berada di **aras paling bawah** dalam piramid makanan?
a) Membekalkan protein
b) Memberikan tenaga
c) Melindungi badan daripada penyakit
d) Menguatkan tulang

2. Manakah antara berikut merupakan punca utama obesiti?
a) Tidur yang mencukupi
b) Pengambilan makanan tinggi gula dan lemak
c) Bersenam 3 kali seminggu
d) Mengurangkan saiz hidangan makanan

3. Tanda-tanda seseorang menghidap kencing manis termasuk:
a) Kerap dahaga dan kerap kencing
b) Berat badan bertambah dengan cepat
c) Tidur yang terlalu lama
d) Sentiasa merasa gembira

4. Makanan yang sesuai untuk pesakit kolesterol tinggi ialah:
a) Ayam goreng dan nasi putih
b) Salad hijau dan ikan bakar
c) Kek coklat dan ais krim
d) Burger dan kentang goreng

5. Lakukan senaman sekurang-kurangnya _____ minit setiap hari.

6. Minum _____ gelas air kosong setiap hari.

7. Berikan **dua** sebab mengapa penting untuk menjaga kesihatan:

i) _____

ii) _____

8. Nyatakan **dua langkah** untuk mengamalkan pemakanan sihat dalam kehidupan harian:

i) _____

ii) _____

9. Cadangkan **dua langkah** yang boleh dilakukan di sekolah untuk mengurangkan masalah obesiti di kalangan murid:

i) _____

ii) _____

10. Berikan **satu contoh menu sarapan yang sihat:**

LIVEWORKSHEETS