NAMA: KELAS:

Jawab semua soalan di bawah:

1. Apakah fungsi utama kumpulan makanan yang berada di **aras paling bawah** dalam piramid makanan?

2. Manakah antara berikut merupakan punca utama obesiti?

3. Tanda-tanda seseorang menghidap kencing manis termasuk:

4. Makanan yang sesuai untuk pesakit kolesterol tinggi ialah:

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