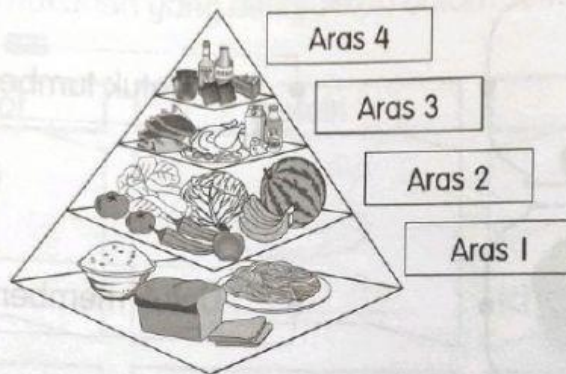


Jawab soalan-soalan berikut berdasarkan piramid makanan di sebelah.

TP 4



(a) Apakah aras makanan yang perlu dimakan dalam jumlah yang paling sedikit?

(b) Mengapakah kita digalakkan makan banyak makanan yang berada pada aras 2? Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

☐ Buah-buahan dan sayur-sayuran membantu memberi tenaga.

☐ Buah-buahan dan sayur-sayuran ialah pelawas yang baik.

(c) Pilih jawapan yang betul.

(i) Mengambil makanan dalam aras 1 secara berlebihan akan mengakibatkan

obesiti

sembelit

(ii) Makanan seimbang ialah makanan yang mengandungi semua

jenis

kelas

makanan dalam jumlah yang mencukupi.

Padankan tabiat pemakan yang berikut dengan kesannya. TP 6

(a) Tidak makan sayur-sayuran

P



(b) Makan banyak makanan manis

Q



(c) Makan makanan yang berlemak

R

