



KUIZ PANTAS: FAKTA MENARIK BUAH & SAYUR

Sains & Kesihatan Sekolah Rendah (Tahap 2)

Nama:

Kelas:

Tarikh:

Markah: / 10



Arahan: Baca soalan dengan teliti dan tandakan (✓) pada jawapan yang betul!

Soalan 1

Buah apakah yang mempunyai sifat **boleh terapung di atas air** kerana 25% daripada isipadunya ialah udara?

☐ A) Pisang

☐ B) Epal

Soalan 2

Tahukah anda bahawa dari sudut botani, **Tomato** sebenarnya dikategorikan sebagai...

☐ A) Buah-buahan

☐ B) Sayur-sayuran

Soalan 3

Sayuran seperti **Lobak Merah (Carrot)** kaya dengan Vitamin A. Apakah kebaikan utamanya untuk badan?

☐ A) Menjaga kesihatan mata

☐ B) Menguatkan gigi dan gusi

Soalan 4

Mengapakah buah **Pisang** dipanggil sebagai buah yang boleh memberi tenaga segera dengan cepat?

☐ A) Mengandungi banyak gula semula jadi & karbohidrat

☐ B) Mengandungi kandungan air yang sangat tinggi

Soalan 5

Apakah warna asal **Lobak Merah** sebelum spesies warna oren mula ditanam secara meluas pada abad ke-16?

☐ A) Ungu dan Kuning

☐ B) Merah dan Biru

Soalan 6

Sayur **Bayam** sangat terkenal dengan kandungan nutrien yang membantu pembentukan sel darah merah, iaitu...

☐ A) Kalsium

☐ B) Zat Besi (Iron)

Soalan 7

Buah **Tembikai** adalah pencuci mulut yang sangat menyegarkan kerana mengandungi air sebanyak...

☐ A) Sekitar 50%

☐ B) Sekitar 92%

Soalan 8

Apakah jenis Vitamin yang paling banyak terdapat dalam buah-buahan sitrus seperti **Oren dan Lemon** untuk mencegah selsema?

☐ A) Vitamin C

☐ B) Vitamin D

Soalan 9

Brokoli dan **Bunga Kubis** sebenarnya merupakan bahagian tumbuhan dari kategori...

- ☐ A) Bunga yang belum berkembang ☐ B) Batang dan akar sahaja

Soalan 10

Mengapakah kita digalakkan makan pelbagai warna buah dan sayur (konsep *Pelangi Makan*)?

- ☐ A) Setiap warna membekalkan vitamin & khasiat berbeza ☐ B) Untuk menjadikan makanan nampak lebih cantik sahaja

🌟 Syabas! Makanlah buah dan sayur setiap hari untuk badan yang sihat dan otak yang cerdas! 🌟