

NAMA:

Keperluan Makanan dalam Hidup

Tarikh:



Perhatikan situasi di bawah. Jelaskan kepentingan makanan yang diambil mengikut situasi tersebut.

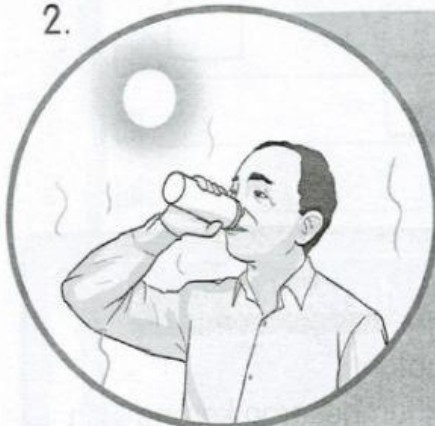
1.



Bayi perlu minum susu kerana
susu dapat membantu bayi

(mencegah sembelit/membesar).

2.



Pada hari yang panas, kita perlu
minum banyak air kerana air dapat

(mengawal suhu badan/
memanaskan badan).

3.



Budak itu perlu makan
sayur-sayuran dan buah-buahan
untuk mengelakkannya daripada
mendapat _____

(tenaga/sembelit).

Sedapnya Nasi Lemak

Tarikh:

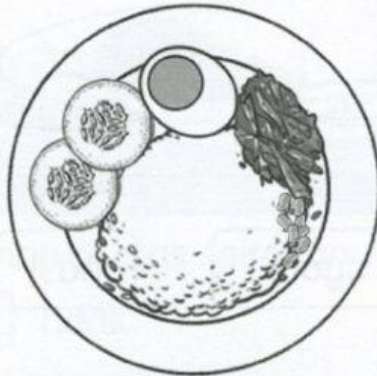
Aktiviti
13



Tulis kelas makanan dan kenal pasti kepentingannya berdasarkan kandungan makanan dalam nasi lemak dan air teh di bawah.



air teh



nasi lemak

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

Kelas makanan:

Kepentingannya:

3.2.2
3.2.5

Buku Teks
Halaman:

42-43

29
KPM

Menu Makanan Pilihan Saya

Tarikh:



1. Berdasarkan piramid makanan, warnakan empat makanan pilihan kamu untuk membentuk satu hidangan yang seimbang.



ikan goreng



sup ayam



nasi



tembakai



udang goreng



sup sayur



betik



timun

2. Senaraikan makanan yang telah kamu pilih di atas.

- (i) _____
(ii) _____
(iii) _____
(iv) _____

3. Mengapakah kamu memilih makanan tersebut?

