13. (a) Terangkan **dua** faktor yang mempengaruhi keperluan kalori bagi seorang individu.
Explain **two** *factors that affect calories requirement of an individual.*

[4 markah/*marks*]

(b) Encik Leong menghidap penyakit tekanan darah tinggi. Beliau mengamalkan diet harian yang kaya dengan makanan di bawah:
Mr Leong is suffering from high blood pressure. He consumes a daily diet that is rich in the foods below:

Daging *Meat*	Lemak haiwan *Animal fats*	Santan kelapa *Coconut milk*

Terangkan bagaimana Encik Leong dapat mengatasi masalah kesihatannya.
Explain how Mr. Leong can overcome his health problem.

[6 markah/*marks*]

(c) Terangkan konsep Pinggan Sihat yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
Explain the concept of Healthy Plate introduced by the Ministry of Health.

[2 markah/*marks*]

LIVEWORKSHEETS