

LATIHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TARIKH : 30/6/2021

KELAS : HIBISCUS

1. Padankan jawapan yang betul.

Obesiti		Berat badan kurang daripada ukuran ideal
Kurang berat badan		Berat badan berlebihan akibat pengumpulan lemak berlebihan di dalam badan seseorang

2. Tuliskan perkataan 'BETUL' atau 'SALAH' bagi pernyataan di bawah.

Obesiti hanya boleh dihadapi oleh perempuan sahaja.	
Kurang berat badan akan mengakibatkan penyakit kurang selera makan	
Obesiti boleh mengakibatkan kecederaan organ – organ badan dan menyebabkan masalah kesihatan yang serius.	
Kurang berat badan mempunyai Indeks Jisim Badan (BMI) kurang daripada 18.5	

3. Pilih maksud BMV yang betul.

<i>Balanced</i>	
<i>Moderation</i>	
<i>Variety</i>	

Menyediakan pelbagai pilihan makanan yang berbeza daripada segi tekstur, warna dan rasa

Makan dalam saiz sajian yang sederhana

Pemilihan diet yang seimbang