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 brlebihan di dalam badan seseorang

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

Obesiti hanya boleh dihidapi 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.**

***B**alanced*	
***M**oderation*	
***V**ariety*	

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

Makan dalam saiz sajian yang sederhana

Pemilihan diet yang seimbang

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS