

LATIHAN PENGUKUHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 5

PENDIDIKAN KESIHATAN 8.0 PEMAKANAN

- 1) _____ bermaksud amalan pemakanan yang bersesuaian dengan keperluan diri seperti dalam Piramid Makanan Malaysia.
- 2) Diet seimbang memerlukan pengambilan makanan yang cukup untuk keperluan tubuh yang mengandungi nutrien yang lengkap seperti untuk tubuh badan
(tandakan **betul** atau **salah** pada setiap pilihan jawapan)

mineral	garam	vitamin	kuih-muih
gula	karbohidrat	nasi	air

- 3) _____ merujuk pengambilan pelbagai jenis makanan mengikut saranan **Intervensi Pengurusan Berat Badan 2018**.
- 4) Pernyataan manakah yang betul mengenai **Pinggan Sihat Malaysia**?



	Menggalakkan warga Malaysia mempunyai potongan badan yang menarik
	Satu bentuk infografik untuk merancang pengambilan makanan dalam setiap hidangan
	Menunjukkan jumlah keperluan makanan yang dimakan bagi setiap kumpulan makanan untuk hidangan utama
	Kempen oleh Kementerian Pendidikan Malaysia

- 5) Lengkapkan tujuan pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat?
 - (i) _____ yang setara
 - (ii) Mengelakkan masalah _____
 - (iii) Mendapat sumber _____ yang mencukupi
 - (iv) Mempunyai mental _____
- 6) Tentukan apakah kepentingan pemilihan diet seimbangan dan sihat berdasarkan pernyataan-pernyataan yang berikut:

Pengambilan diet rendah protein mengakibatkan malnutrisi	
Pengambilan makanan yang sedikit tetapi kerap	
Kekurangan zat menyebabkan tidak cukup cerdas dan letih	