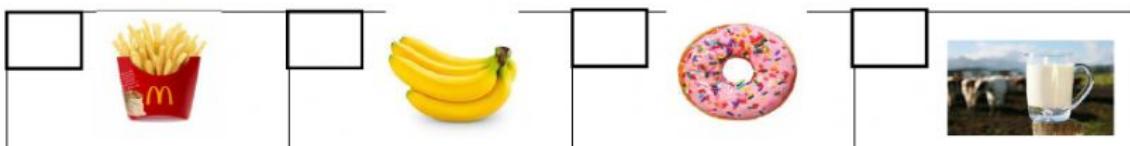


## LATIHAN

Arah : Tandakan ( / ) pada pilihan jawapan betul bagi soalan di bawah.

1. Pilih makanan yang tidak berkhasiat.



2. Makanan ringan mengandungi \_\_\_\_\_ 

<input type="checkbox"/>	bahan pengawet yang tinggi
<input type="checkbox"/>	bahan pengawet yang rendah

3. Pengambilan gula menyebabkan kalori tinggi dan \_\_\_\_\_ 

<input type="checkbox"/>	menjadikan tubuh badan sihat dan cergas
<input type="checkbox"/>	menyumbang kepada masalah berat badan berlebihan.

4. Makanan manis juga menyumbang kepada 

<input type="checkbox"/>	karies gigi iaitu kerosakan gigi
<input type="checkbox"/>	gigi yang putih dan bersih

5. Makanan ringan tinggi kandungan garam mengakibatkan 

<input type="checkbox"/>	risiko penyakit darah tinggi.
<input type="checkbox"/>	risiko penyakit kencing manis

6. Apakah kesan pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan?

<input type="checkbox"/>	Menyebabkan masalah sembelit	<input type="checkbox"/>	Menyebabkan obesiti
--------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------

7. Apakah kesan banyak makan makanan yang manis?

<input type="checkbox"/>	Menyebabkan kerosakan gigi	<input type="checkbox"/>	Menyebabkan masalah sembelit
--------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------------

8. Apakah kesan jika tidak makan sayuran dan buah-buahan?

<input type="checkbox"/>	Menyebabkan obesiti	<input type="checkbox"/>	Menyebabkan masalah sembelit
--------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------------

9. Bagaimanakah kita boleh memastikan makanan yang kita makan seimbang?

<input type="checkbox"/>	Mengikut cara pemakanan para doktor	<input type="checkbox"/>	Mengikut Piramid Makanan Malaysia
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

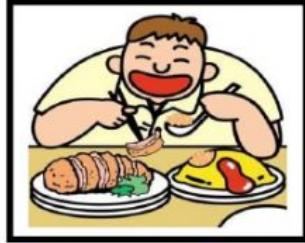
10. Makanan seimbang ialah makanan yang mengandungi semua kelas makanan dalam jumlah yang mencukupi kecuali

<input type="checkbox"/>	karbohidrat	<input type="checkbox"/>	gula	<input type="checkbox"/>	protein	<input type="checkbox"/>	vitamin
--------------------------	-------------	--------------------------	------	--------------------------	---------	--------------------------	---------

11. Apakah langkah betul untuk memastikan makanan selamat dimakan?

<input type="checkbox"/>	Makanan segar atau sebelum tarikh luput.	<input type="checkbox"/>	Harga murah dan lazat
--------------------------	--	--------------------------	-----------------------

12.



Berdasar gambar di sebelah, berikut adalah kesan sekiranya kita tidak mengamalkan makan makanan seimbang **KECUALI...**

<input type="checkbox"/>	obesiti
<input type="checkbox"/>	gigi rosak
<input type="checkbox"/>	sembelit
<input type="checkbox"/>	berat badan ideal