

3. Nasi lemak ialah contoh hidangan sarapan pagi masyarakat Malaysia.

(i) Adakah hidangan ini seimbang?



Ya



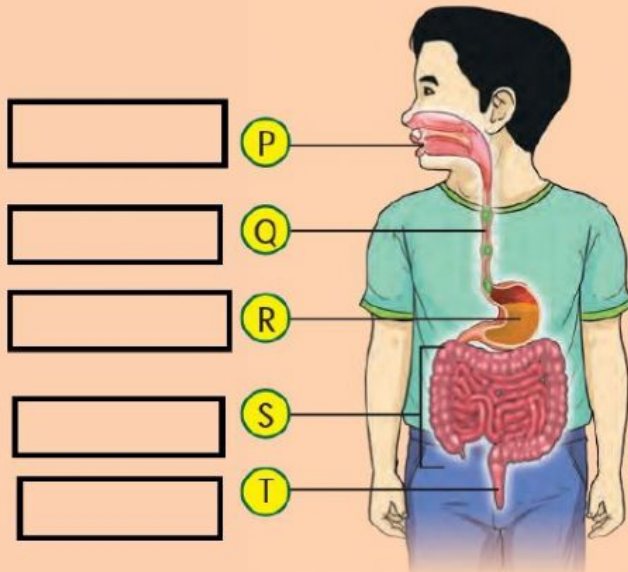
Tidak

(ii) Berikan alasan kamu

9. Apakah kepentingan makanan seimbang kepada tubuh badan kita?

10. Apakah maksud proses pencernaan?

11. Apakah bahagian yang berlabel P, Q, R, S dan T?



esofagus

usus

perut

mulut

dubur

menghancurkan makanan kepada cebisan kecil supaya nutrien mudah diserap badan

kerana makanan ini mempunyai jenis kelas makanan dalam aras piramid makanan malaysia

makanan seimbang menjamin kesihatan tubuh badan kita

makanan tidak tercerna dikeluarkan daripada badan sebagai tinja

12. Apakah yang berlaku kepada makanan tercerna yang tidak diperlukan oleh badan?

13. Yang berikut ialah perbuatan yang mengganggu pencernaan, kecuali

(i) Makan sambil melompat.

☐

(ii) Makan di taman.

☐

(iii) Makan sambil ketawa.

☐

(iv) Makan pada lewat malam.

☐

KBAT

Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia, mengapakah jumlah pengambilan makanan di setiap aras adalah berbeza?