

Hari: _____

Tarikh: _____

Nama: _____

Sila rujuk buku teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan KSSMPK Tingkatan 3.

Isi tempat kosong.

Kalori ialah _____ yang diperolehi daripada _____ ketika mengambil makanan atau minuman.

Tubuh badan memerlukan _____ untuk melakukan aktiviti harian.

Padankan

I. Padankan bahagian A dengan jawapan di bahagian B.

A

Remaja lelaki

Remaja perempuan

Keperluan kalori

Faedah kalori mencukupi

B

Mengekalkan kesihatan

1710 - 1890 kalori

Makanan seimbang

1930 - 2340 kalori

3. Dalam pengambilan makanan, keperluan kalori seharian adalah berbeza mengikut _____, _____, _____, dan _____.

Jadual keperluan kalori seharian mengikut jantina.

Jantina	Umur (Tahun)	Kalori (Kkal)
Lelaki	10 - 12	1930
	13 - 15	2210
	16 - <18	2340
Perempuan	10 - 12	1710
	13 - 15	1810
	16 - <18	1890

(Sumber: Cadangan Pengambilan Nutrien Malaysia, 2017)

Apakah **Faedah** pengambilan kalori seharian yang mencukupi?

Pengambilan
kalori seharian
yang mencukupi.

Pengambilan kalori berdasarkan aktiviti

Aktiviti fizikal menggunakan jumlah kalori yang berbeza. Semakin kerap melakukan aktiviti, semakin banyak kalori yang terbakar. Oleh itu, jumlah pengambilan kalori juga perlu diambil kira bagi menggantikan kalori yang telah digunakan.

Lengkapkan jadual kandungan kalori dibawah.

Makanan	Kandungan kalori dalam 1 sajian	Jangka masa aktiviti fizikal yang diperlukan untuk membakar jumlah kalori dalam 1 sajian makanan
1 biji burger ayam		Berjoging selama 1 jam 15 minit
1 tin minuman berkarbonat		Menyapu lantai selama 1 jam
1 keping roti canai		Berjalan pantas selama 1 jam 15 minit
3 keping pisang goreng		Berbasikal selama 2 jam
1 gelas teh tarik		Berjalan pantas selama 35 minit