

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

UNIT 12: PEMAKANAN SIHAT

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: _____



Berdasarkan piramid makanan di atas, jawab soalan-soalan berikut.

1. Apakah makanan yang perlu diambil paling sedikit?

- a. Roti dan bijirin.
- b. Buah-buahan dan sayur-sayuran.
- c. Makanan berlemak, berminyak dan manis.

2. Mengapakah kita tidak boleh makan makanan yang manis secara berlebihan?

- a. Menyebabkan kita mengantuk
- b. Mendatangkan penyakit berbahaya.
- c. Menyebabkan kita merasa gembira dan seronok.

NFaylinR

3. Mengapakah kita perlu mengambil makanan mengikut piramid makanan?

a. Kerana mengandungi makanan yang sedap dan menyelerakan.

b. Kerana makanan mengikut piramid makanan lebih mudah didapati.

c. Kerana mengandungi makanan yang seimbang untuk memberi zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan.

Arahan: Cari perkataan berpandukan senarai berikut.

Menegak	Melintang
susu	kalsium
roti	serat
buah	sayuran
gula	Air putih
	nasi

s	a	y	u	r	a	n	g
d	h	z	x	o	t	c	u
s	e	r	a	t	v	b	l
k	a	l	s	i	u	m	a
y	y	r	u	b	j	k	b
y	n	a	s	i	u	y	u
x	x	v	u	b	j	m	a
a	i	r	p	u	t	i	h

NFaylinR