

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
UNIT 1: PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

By: Lokman Fadhil bin Abdul Hamid

8.0 PEMAKANAN

NAMA:

TINGKATAN:

Keperluan pemakanan berbeza pada setiap peringkat kehidupan seseorang. Bagi bayi yang baru lahir, [] merupakan pemakanan terbaik. Kanak-kanak pula memerlukan makanan yang dapat memastikan [] dan perkembangan mereka. Tabiat pemakanan serta keutamaan jenis makanan bagi kumpulan remaja pada lazimnya akan terbentuk kerana ini mempengaruhi penggunaan [] dan pengambilan [] mereka.

Remaja di sekolah menengah perlu memilih makanan daripada [] kumpulan makanan berdasarkan [] Makanan Malaysia. Hal ini bertujuan semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh dipenuhi. Para remaja digalakkan [] jenis makanan mengikut kumpulan makanan dalam setiap hidangan utama, mengurangkan pengambilan [], [], [] dan perisa.