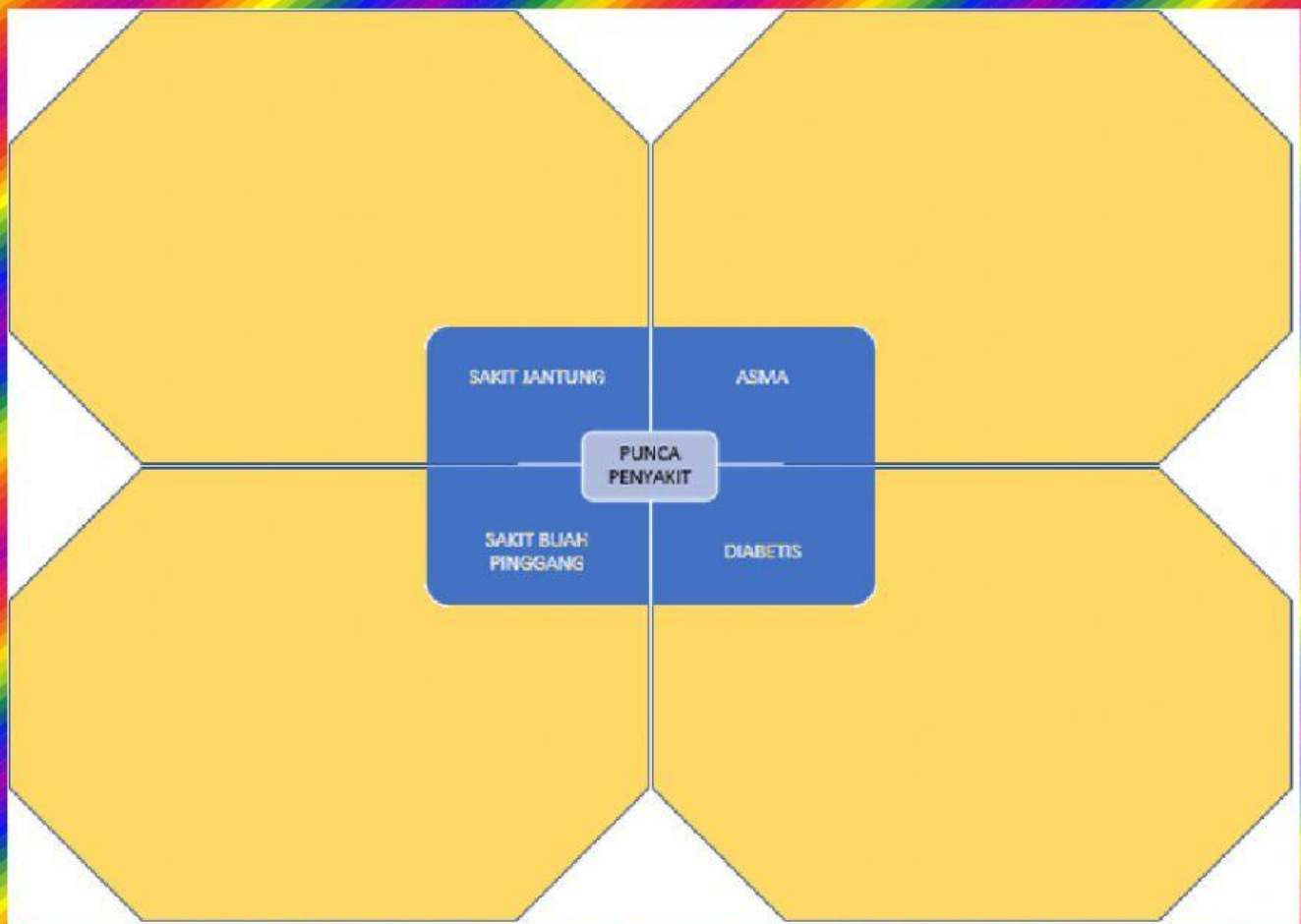


NAMA : _____

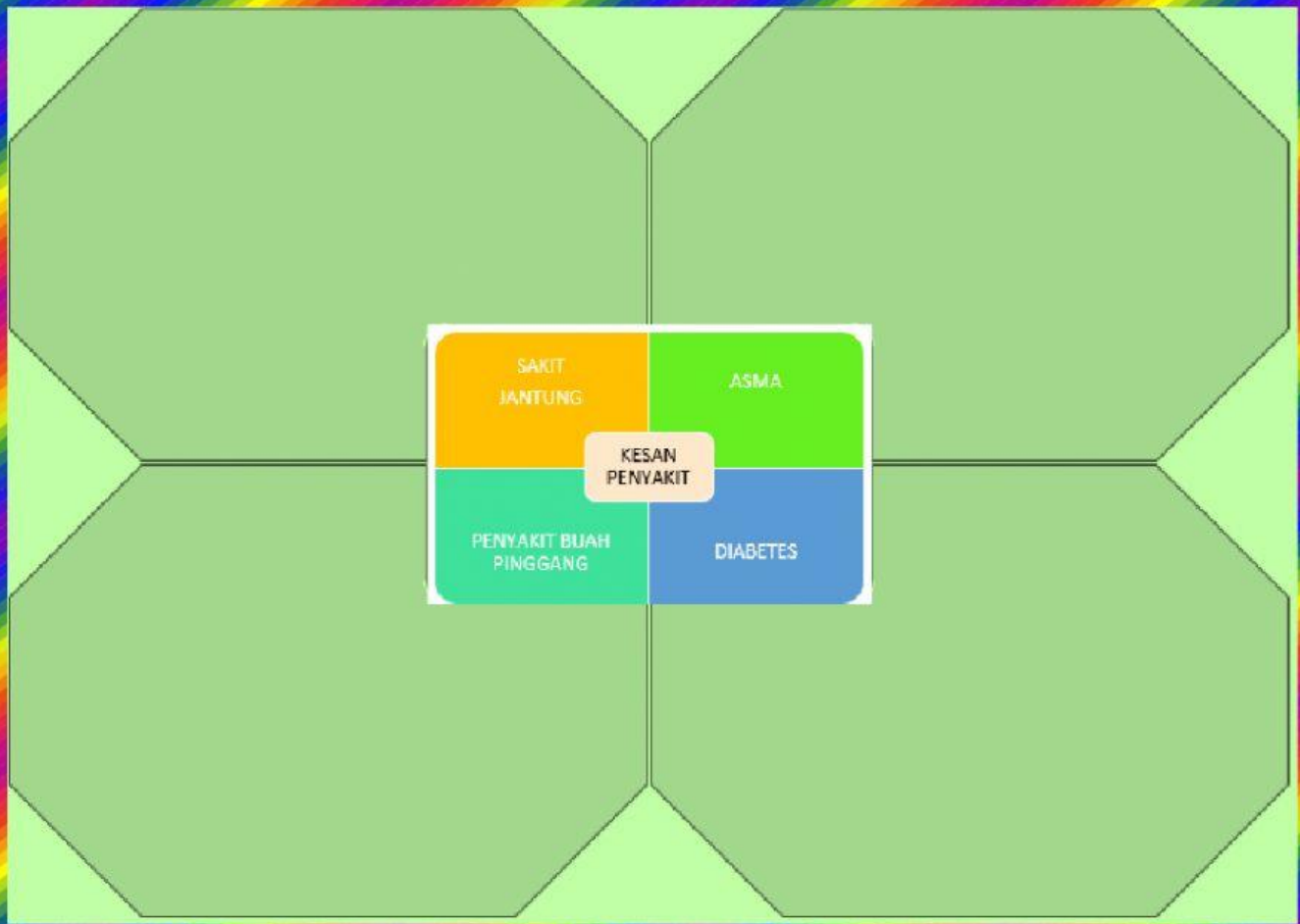
KELAS : _____

PETUNJUK AWAL

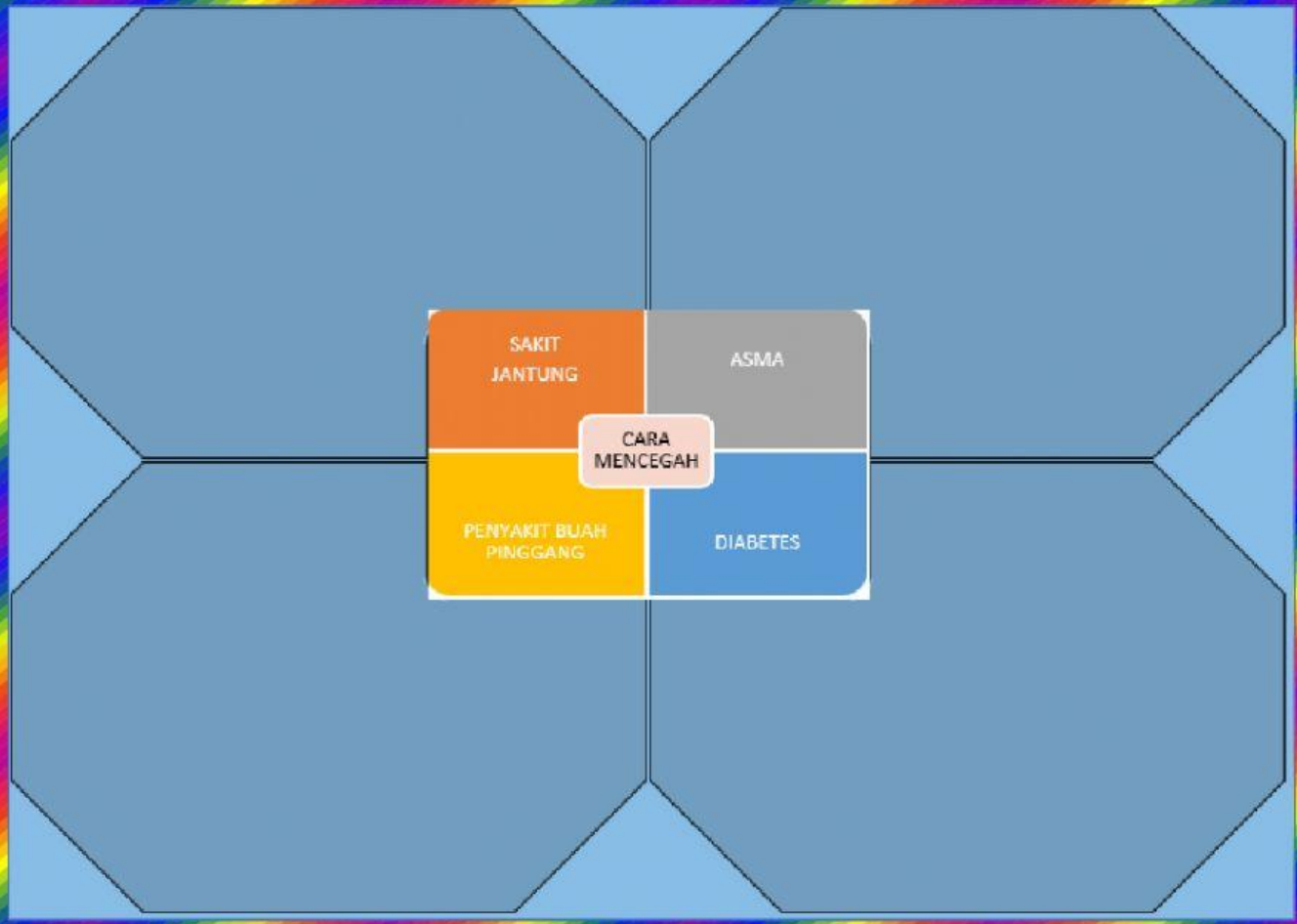
Sila tonton video berikut dan jawab soalan.



Pengambilan makanan berlemak secara berlebihan	Alahan terhadap habuk, asap dan bulu binatang	Kerosakan pada organ pankreas
Pengambilan gula yang tinggi	Salur darah sempit dan tersumbat	Kurang minum air kosong dan pengambilan protein berlebihan
Keradangan saluran pernafasan	Obesiti	Penyakit darah tinggi, diabetes dan batu karang



Sesak nafas	Kencing berdarah	Kulit kering
Sakit pada bahagian pinggang	Berat badan susut secara mendadak	Sakit dada
Muka letih	Kemerosotan berat badan	Sukar bernafas & tercungap-cungap
Mudah letih dan lesu	Batuk	Luka lambat sembuh
	Penglihatan kabur dan boleh menyebabkan buta	



Kurangkan pengambilan makanan yang berlemak	Kurangkan pengambilan protein	Kurangkan pengambilan gula
Minum air kosong sekurang-kurangnya 2 liter sehari	Lakukan senaman secara berkala	Menjaga kebersihan diri
Elakkan berada di Kawasan berasap dan berhabuk	Lakukan senaman secara berkala	Bersenam
	Amalkan pemakanan seimbang	