

UNIT 12: PEMAKANAN SIHAT

Nama: _____

Tarikh: _____

TAJUK : ARAS KUMPULAN MAKANAN

Pilih jawapan yang betul (*drag and drop*) tentang aras kumpulan makanan berikut.

ARAS 2

- Sumber serat, vitamin dan mineral.
- Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak.
- Membantu dalam penghadaman, perjalanan fungsi organ yang sempurna dan meningkatkan ketahanan badan.
- Antara contoh makanan termasuklah sayur-sayuran hijau dan buah-buahan.

ARAS 3

- Sumber protein.
- Perlu diambil dalam kuantiti sederhana.
- Membantu dalam proses tumbesaran seseorang.
- Antara contoh makanan termasuklah ikan, daging, susu dan keju.

ARAS 1

- Sumber tenaga utama.
- Perlu diambil secukupnya.
- Memberikan tenaga.
- Antara contoh makanan termasuklah nasi, roti, jagung, keledaik, kentang, oat, barli, losai, capati, mi dan biskut.

ARAS 4

- Sumber tenaga dan nutrien.
- Perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit.
- Membekalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba.
- Antara contoh makanan termasuklah garam, gula dan minyak masak.

KARBOHIDRAT

VITAMIN DAN MINERAL

PROTEIN

LEMAK, MINYAK, GULA DAN GARAM

Membantu menghindari penyakit.

Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan Malaysia.

Tubuh mendapat semua vitamin dan zat galian yang mencukupi.

Perkembangan mental dan fizikal yang sihat.

Boleh mengawal berat badan agar tidak berlebihan atau kekurangan berat badan.