MODUL 8

UNIT 8.1 : PEMAKANAN

STANDARD PEMBELAJARAN :

8.1.1 Menyatakan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
8.1.2 Menjelaskan jenis makanan dalam kumpulan makanan.

Padankan jumlah sajian yang diperlukan di bawah mengikut aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

Makan sedikit
Lemak, minyak, gula, dan garam

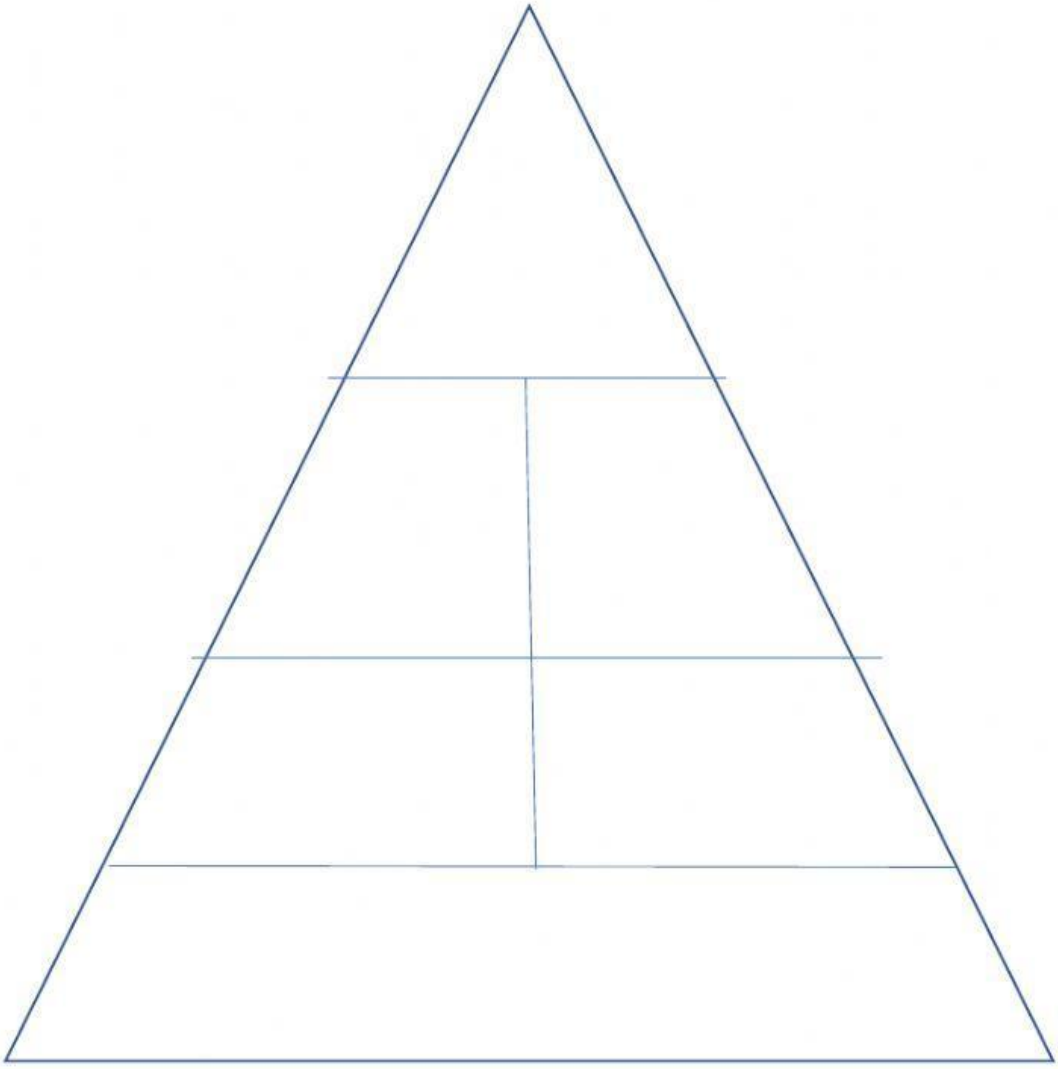
Makan secukupnya
Nasi, mi, roti, sumber biji-bijirin dan ubi-ubian

Makan sederhana
Ikan, ayam, daging, dan kekacang
(½ – 2 sajian ayam, daging, dan telur)
1 sajian ikan

Makan banyak
Sayur-sayuran
(3 sajian sehari)

Makan banyak
Buah-buahan
(2 sajian sehari)

Makan sederhana
Susu dan produk tenusu
(1 – 2 sajian sehari)



LIVEWORKSHEETS

Jawab soalan berikut berdasarkan pernyataan yang diberi.

Bijirin seperti nasi dan roti adalah sumber utama karbohidrat yang membekalkan tenaga. Buah-buhan dan sayur sayuran seperti brokoli dan epal sumber baik untuk serat, vitamin, dan mineral yang membantu menguatkan ketahanan terhadap penyakit. Ikan ayam dan daging adalah sumber baik untuk protein yang diperlukan bagi membina tubuh. Di bawah adalah contoh sajian Kumpulan A, Kumpulan B dan Kumpulan C

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C
• Mengandungi bijian • Makanan tinggi lemak • Produk tenusu	• Buah-buahan • Sayur-sayuran • Kurang makanan berminyak	• Produk bijirin • Sayur sayuran • Sajian daging yang banyak

a) Berdasarkan kategori di atas, yang manakah mengamalkan sajian seimbang?

---

b) Nyatakan kepentingan pemilihan makanan tersebut.

I. _____

II. _____

III. _____

c) Berdasarkan petikan dia atas. Berikan contoh makanan bagi setiap kumpulan dibawah

i. Karbohidrat - _____

ii. Protein - _____

LIVEWORKSHEETS