

KELAS PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Rujuk video pengajaran (PJK TAHUN 3 : TUBUHKU SIHAT)

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul

Mineral

Sihat

Berlebihan



Menimbang

Susut

Obesiti

Mengukur



Tubuhku Sihat

INDEKS JISIM TUBUH **(BODY MASS INDEX : BMI)**

Pengiraan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index - BMI)

1. Kita Indeks Jisim Badan berdasarkan formula berikut:

$$\text{Indeks Jisim Badan} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Lalita

$$= \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

$$= \frac{25}{1.24 \times 1.24}$$

$$= \frac{25}{1.5376}$$

$$= 16.3$$

NORMAL

Lalita

25kg

124cm

(1.24m)

↓

NORMAL		PEREMPUAN	
Umur (Tahun)	Susut Berat Badan	Berlebihan Berat Badan	Obes
9	4-13.0	13.1-18.3	18.4-21.5
			> 21.5

Tubuhku Sihat

ATASI SUSUT BERAT BADAN

Lebihkan makanan yang membekalkan (karbohidrat)

Lebihkan makanan yang tinggi protein untuk membantu

SUSUT

Tubuhku Sihat

ATASI OBESITI

Tingkatkan aktiviti senaman untuk kalori dan lemak

pemakanan harian dengan mengamalkan diet yang sihat.

Lakukan mengikut kemampuan diri.

OBESITI