

PdPR Minggu 6

UNIT 2 : PEMAKANAN

Tajuk : Keperluan Kalori

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

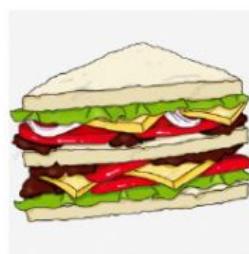
1. Keperluan \_\_\_\_\_ berbeza pada setiap peringkat \_\_\_\_\_ seseorang.

2. Remaja di sekolah \_\_\_\_\_ perlu memilih \_\_\_\_\_ daripada lima kumpulan makanan berdasarkan \_\_\_\_\_ Malaysia.

3. Jumlah \_\_\_\_\_ yang diperlukan oleh remaja bergantung kepada beberapa faktor termasuklah \_\_\_\_\_, jantina, \_\_\_\_\_ dan tahap \_\_\_\_\_ fizikal.

4. Menu \_\_\_\_\_ ialah susunan makanan yang diambil oleh seseorang individu setiap hari dan haruslah terdiri daripada pelbagai jenis makanan dalam \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_ yang sesuai supaya \_\_\_\_\_ lengkap.

5. Menu makanan \_\_\_\_\_ yang dirancang perlu merangkumi empat aras makanan yang mengandungi lima kumpulan utama makanan iaitu \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_, daging dan kekacang, \_\_\_\_\_, dan minyak.



Sajian	Menu Makanan	Kalori	Jumlah Kalori
Sarapan Pagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minuman susu rendah lemak (1 gelas)</li> <li>Roti putih (2 keping)</li> <li>Telur separuh masak (2 biji)</li> </ul>	130 160 150	440
Minum Pagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teh O (1 cawan)</li> <li>Sandwic sardin (2 keping)</li> <li>Nasi putih (1 pinggan)</li> <li>Ayam goreng (1 ketul)</li> </ul>	60 142 204 255	202
Makan Tengah Hari	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sayur rebus (1 senduk)</li> <li>Air kosong (1 gelas)</li> <li>Buah-buahan (2 potong)</li> </ul>	20 0 80	559
Minum Petang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus buah segar (1 gelas)</li> <li>Karipap (2 biji)</li> <li>Nasi putih (1 pinggan)</li> <li>Ikan masak asam pedas (1 ketul)</li> </ul>	130 256 204 60	386
Makan Malam	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sup sayur (1 mangkuk)</li> <li>Telur rebus (1 biji)</li> <li>Buah-buahan (2 potong)</li> </ul>	30 70 80	444
<b>JUMLAH KALORI SEHARI</b>			<b>2031</b>

6. Berdasarkan Contoh menu makanan di atas, nyatakan kalori bagi makanan di bawah.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



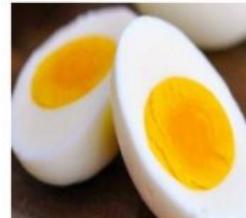
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_