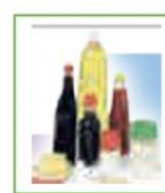
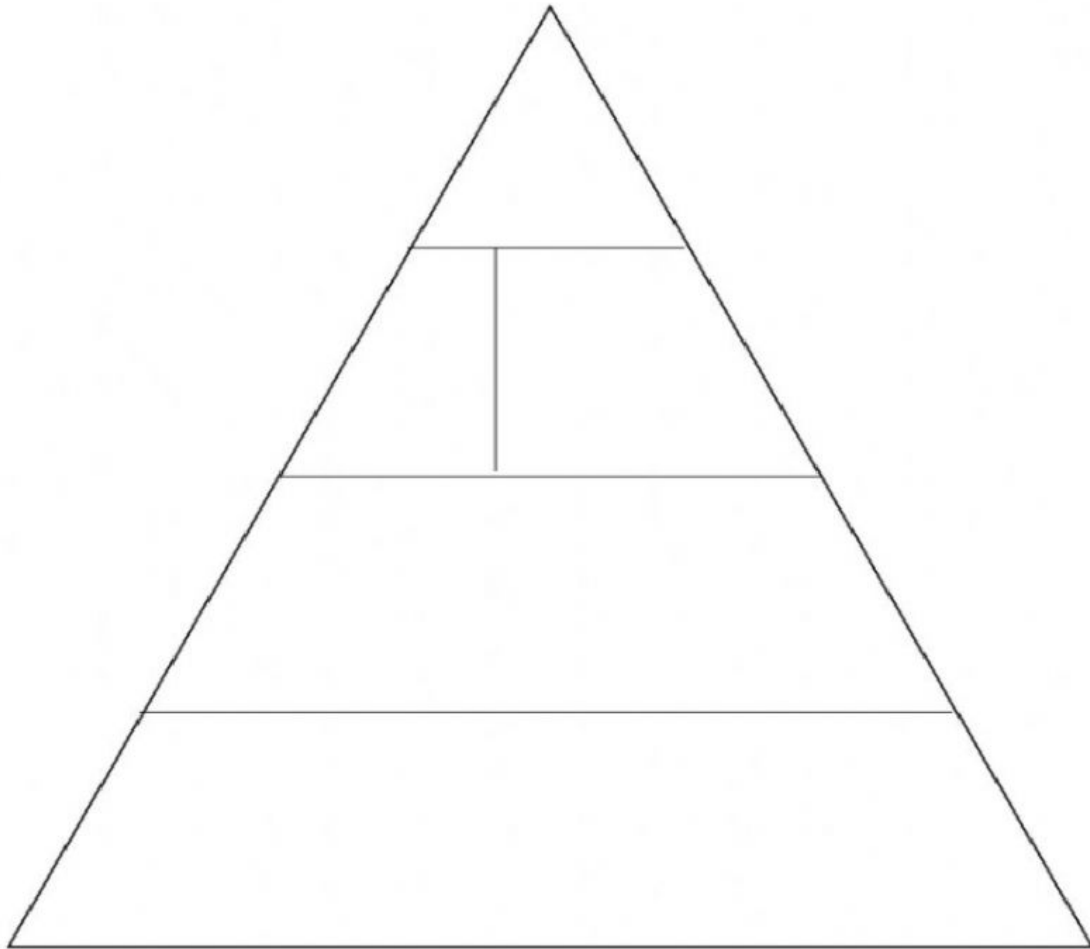


SOALAN 3.2 KEPENTINGAN GIZI SEIMBANG (BUKU TEKS M/S 53)

Pilih jawapan yang tepat.

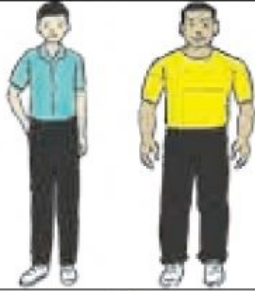
1. Apakah maksud gizi seimbang?

2. Lengkapi piramid makanan di bawah berdasarkan piramid makanan yang ditambah baik (2020).



Pilih jawapan yang betul.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keperluan kalori (Buku teks muka surat 54)

Saiz badan Orang yang mempunyai saiz badan yang _____ perlu mengambil kuantiti makanan yang lebih _____ kerana mereka memerlukan lebih _____ tenaga berbanding dengan orang yang mempunyai saiz badan yang _____.	
Umur Kanak-kanak dan remaja memerlukan karbohidrat yang lebih _____ untuk tenaga dan protein untuk pertumbuhan kerana mereka sedang _____ dan lebih aktif berbanding dengan orang dewasa.	
Pekerjaan Petani, buruh dan nelayan memerlukan lebih _____ tenaga kerana mereka melakukan kerja _____. Oleh itu, keperluan gizi mereka adalah lebih _____ berbanding dengan orang yang bekerja di pejabat.	
Jantina Secara umumnya, lelaki _____ berotot dan melakukan aktiviti yang lebih _____. Oleh itu, mereka memerlukan kuantiti makanan yang lebih _____ daripada perempuan.	
Keadaan kesihatan Orang yang sakit adalah _____ dan memerlukan sajian makanan yang lebih sesuai dengan keadaan kesihatannya.	
Iklim Orang yang tinggal di negara beriklim _____ lebih cepat kehilangan haba ke persekitaran berbanding dengan orang yang tinggal di negara beriklim _____. Oleh itu, mereka memerlukan kuantiti makanan yang lebih _____ untuk mengekalkan suhu badan.	

Nilai kalori makanan (buku teks muka surat 55)

1. Contoh pengiraan kalori makanan

Berikut menunjukkan nilai tenaga bagi satu gram karbohidrat, protein dan lemak

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kJ / g)	(kcal / g)
Karbohidrat	17	4
Protein	17	4
Lemak	37	9

Fakta nutrisi pada suatu plastic biskut coklat menunjukkan bacaan karbohidrat, protein dan lemak masing-masing ialah **66 g, 9 g, dan 19 g**. Berdasarkan maklumat dalam jadual diatas, hitung nilai kalori bagi setiap kelas makanan dalam biskut coklat itu.

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kJ / g)	(kcal / g)
Karbohidrat	$66 \times 17 =$	$66 \times 4 =$
Protein	$9 \times 17 =$	$9 \times 4 =$
Lemak	$19 \times 37 =$	$19 \times 9 =$

2. Nilai kalori beberapa jenis makanan ditunjukkan di bawah. Dengan menggunakan makluman dalam Jadual 1, hitung nilai kalori dalam hidangan Abu. (Tulis nilai dalam kotak yang disediakan)

Makanan	Kuantiti	Nilai kalori
Roti	1 keping	37
Mi goreng	1 pinggan	142
Jus oren	1 gelas	48

Penyelesaian = Nilai kalori roti + nilai kalori mi goreng + nilai kalori jus oren

$$\begin{aligned} &= \boxed{} + \boxed{} + \boxed{} \\ &= \boxed{} \end{aligned}$$

3. Nilai kalori beberapa jenis makanan ditunjukkan di bawah. (Tulis nilai dalam kotak yang disediakan)

Makanan	Kuantiti	Nilai kalori
Roti canai	1 keping	50
Nasi goreng	1 pinggan	200
Susu segar	1 gelas	50

Seorang pelajar makan makanan yang berikut

Roti canai- 2 keping

Nasi goreng-1 pinggan

Susu segar - 1 gelas

Penyelesaian = Nilai kalori 2 keping roti canai + nilai kalori nasi goreng + nilai kalori susu segar

$$= (2 \times \boxed{}) + \boxed{} + \boxed{}$$

$$= \boxed{}$$

4. Pilih jawapan yang betul di bawah. Nyatakan penyakit yang akan dihadapi seseorang individu jika

- a) Lemak berlebihan boleh menyebabkan _____ dan _____
- b) Garam yang berlebihan boleh menyebabkan _____
- c) Gula berlebihan boleh menyebabkan _____
- d) Pengambilan kalori yang berlebihan dalam jangka masa yang panjang akan menyebabkan _____.

kegendutan

Penyakit jantung

hipertensi

diabetes

obesiti

5. Pilih gaya hidup yang sihat. Klik pada gambar.

