

Jawab semua soalan di bawah:

1. Apakah fungsi utama kumpulan makanan yang berada di **aras paling bawah** dalam piramid makanan?

- a) Membekalkan protein
- b) Memberikan tenaga
- c) Melindungi badan daripada penyakit
- d) Memperkuat tulang

2. Manakah antara berikut merupakan punca utama obesiti?

- a) Tidur yang mencukupi
- b) Pengambilan makanan tinggi gula dan lemak
- c) Bersenam 3 kali seminggu
- d) Mengurangkan saiz hidangan makanan

3. Tanda-tanda seseorang menghidap kencing manis termasuk:

- a) Kerap dahaga dan kerap kencing
- b) Berat badan bertambah dengan cepat
- c) Tidur yang terlalu lama
- d) Sentiasa merasa gembira

4. Makanan yang sesuai untuk pesakit kolesterol tinggi ialah:

- a) Ayam goreng dan nasi putih
- b) Salad hijau dan ikan bakar
- c) Kek coklat dan ais krim
- d) Burger dan kentang goreng

5. Lakukan senaman sekurang-kurangnya _____ minit setiap hari.

6. Minum _____ gelas air kosong setiap hari.

7. Berikan **dua** sebab mengapa penting untuk menjaga kesihatan:

i) _____

ii) _____

8. Nyatakan **dua langkah** untuk mengamalkan pemakanan sihat dalam kehidupan harian:

i) _____

ii) _____

9. Cadangkan **dua langkah** yang boleh dilakukan di sekolah untuk mengurangkan masalah obesiti di kalangan murid:

i) _____

ii) _____

10. Berikan **satu contoh** menu sarapan yang sihat: