

LATIHAN PENGUKUHAN (UNIT 1 & UNIT 2)

Lengkapkan ayat di bawah dengan perkataan yang betul.

1. Kita harus mengambil makanan yang _____ setiap hari.
2. Makanan yang seimbang dapat menjadikan kita aktif dan _____.
3. Setiap orang mesti mengutamakan _____ diri.
4. Kita makan nasi, mi dan ubi untuk mendapatkan _____.
5. Sayur-sayuran dan buah-buahan mengandungi banyak _____.

protein

berkhasiat

kesihatan

bertenaga

karbohidrat

vitamin

6. Kita harus minum susu kerana susu mengandungi _____.
7. Kita harus rajin _____ supaya badan kita sihat.
8. Doktor sedang _____ adik saya di Bilik Rawatan.
9. _____ membawa pesakit itu ke hospital.
10. Kita harus _____ gaya hidup sihat.

ambulans

merawat

farmasi

bersenam

mengamalkan

kalsium

11. Selepas berjumpa dengan doktor, kita perlu dapatkan ubat di _____.
12. Janganlah kita sentiasa meminum air _____.
13. Kita harus menjaga _____ persekitaran rumah.
14. Kita harus _____ jiran tetangga.
15. Makanan yang banyak _____ tidak baik untuk kesihatan kita.

lemak

farmasi

berehat

menghormati

kebersihan

berkarbonat