

NAMA :
KELAS :

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6

UNIT 3 : Rendah Kalori, Tingkatkan Nutrisi.
TAJUK : Segar Berseloka

Arahan : Lengkapkan pantun di bawah dengan pilihan jawapan yang betul.

Sarapan berkhasiat memberi tenaga,
Badan yang sihat bertambah kuat.

Sihat fizikal bebas ancaman, Sejahtera
mental tanpa pewarna

Imuniti kukuh pencegah penyakit, Obesiti dijaui,
penyakit dihindari.

Untuk hidangan rendah kalori,
Makanan dikukus, elak digoreng.

PASUKAN YANG MENJUAL

Piramid makanan menjadi panduan,
Keperluan hidangan tersusun sejajar;
Apakah faedah kepada kesihatan,
Jika diutamakan makanan yang segar?

Telur, bijirin, susu dan roti,
Dimakan bersama buah-buahan;
Apakah kesannya kepada diri,
Makanan tersenarai dijadikan sarapan?

Menu makan di tengah hari,
Resipi organik menjadi tumpuan;
Jika berhajat tampan berseri,
Apakah manfaat diet sedemikian?

Perut sebu di waktu malam,
Makanan segar pilihan hati;
Jika kau penggemar ulam,
Cadangkan menu rendah kalori.

PASUKAN YANG MEMBELI

Makanan segar warisan berzaman,
Tiada pengawet tiada kimia;

Makanan sihat penyeri selera,
Bijirin dan buah-buahan amat berzat;

Makanan organik kegemaran elit,
Hasil teknologi semula jadi;

Sesuai ulam di waktu begini,
Makanan berminyak perlu disaring;

