Nama: _____

JUMAAT 2 / 7 / 2021

PEMAKANAN: KUMPULAN MAKANAN DALAM PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

1. Menyatakan Kumpulan Makanan Dalam Piramid Makanan: Isikan tempat kosong dengan kumpulan makanan yang betul.

Lemak	Protein	Vitamin	Karbohidrat

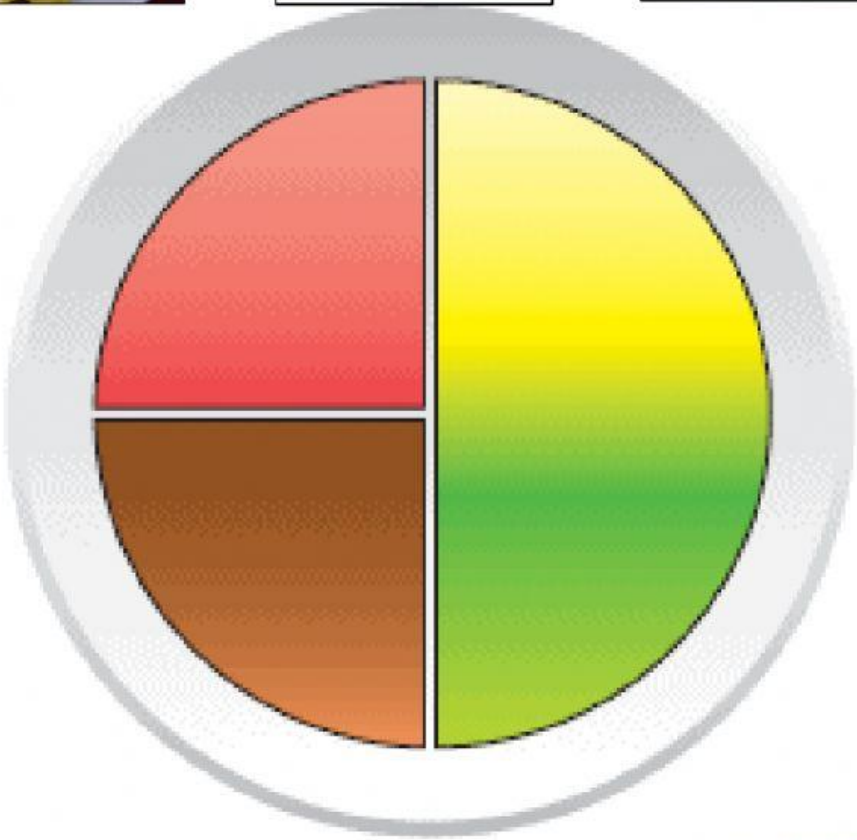
LIVEWORKSHEETS

2. Terangkan jenis makanan berdasarkan kumpulan makanan. Padankan jawapan dengan betul.

KUMPULAN MAKANAN	JENIS MAKANAN
Karbohidrat	Ikan, ayam dan daging.
Vitamin	Ubi, bijirin, nasi, mee, pasta.
Protein	Susu dan hasil tenusu.
Lemak	Lemak, minyak, garam, gula.
	Sayur-sayuran dan buah-buahan.

LIVEWORKSHEETS

3. Kenalpasti menu makanan yang seimbang. Masukkan menu makanan seimbang dan sihat ke dalam pinggan yang disediakan.



LIVEWORKSHEETS

4. Nyatakan kesan pengambilan makanan yang tidak seimbang. Tuliskan nama penyakit. Sila rujuk buku teks muka surat 143.

1

- Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan protein dalam makanan.
- Antara ciri penyakit ini ialah letih, lesu, meragam, dan bengkak seluruh badan.

2

- Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam makanan.
- Antara ciri penyakit ini ialah ulser pada gusi dan pendarahan di dalam kulit.

3

- Pengambilan makanan yang berlemak, garam berlebihan, dan berkolesterol tinggi dengan kerap memudahkan mendapat penyakit darah tinggi.

4

- Diabetes atau penyakit kencing manis disebabkan oleh pengambilan makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi.

5

- Penyakit yang dicirikan oleh peningkatan liang tulang, yang menyebabkan tulang menjadi rapuh.
- Biasanya dikaitkan dengan kehilangan ion kalsium.

TAMAT

LIVEWORKSHEETS