PENDIDIKAN KESIHATAN (TINGKATAN 5)
PEMAKANAN

NAMA : ..... TINGKATAN : .....

1. Apakah maksud Pengurusan Diet Seimbang ?

2. Namakan nutrien lengkap dalam pemakanan yang diperlukan oleh tubuh ?

a)

b)

c)

d)

3. Nutrien diperlukan adalah berbeza mengikut :

a)

b)

c)

c)

4. Tujuan Pengurusan Diet Seimbang

Vitamin mampu menangkis daripada sebarang penyakit. Vitamin yang mencukupi juga akan menjadikan remaja lebih cergas dan sihat.

Pengambilan makanan segera dan tinggi lemak semakin popular dalam kalangan remaja. Diet seimbang serta pengambilan makanan dalam kuantiti yang diperlukan boleh membantu mengawal obesiti.

Pengambilan makanan kurang zat boleh mengganggu kecerdasan minda seorang remaja dan mereka akan kelihatan lesu dan kurang memberikan tumpuan terhadap pelajaran serta tidak dapat berfikir dengan efektif.

Tubuh badan menerima semua zat makanan yang diperlukan untuk membina tubuh yang sihat dan kuat serta membolehkan para remaja membesar mengikut kesesuaian umur mereka.

Mengelakkan masalah obesiti

Tumbesaran yang setara

Mendapat sumber vitamin yang mencukupi

Mempunyai mental cerdas

LIVEWORKSHEETS

5. Contoh pengambilan makanan yang sesuai berdasarkan keperluan dan aktiviti harian serta umur bagi remaja lelaki dan perempuan

Remaja / Tahap Aktiviti								
	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif
Umur 10-12 Tahun		1930	2170	2420		1710	1920	2140
Umur 13-15 Tahun	1930		2480	2760	1580	1810	2040	
	2050	2340	2640	2930	1660		2130	2370

6. Tahap aktiviti serta kekerapan bersenam dalam seminggu

Tahap Aktiviti	Kekerapan Bersenam dalam Seminggu
	Tidak bersenam
Sederhana Aktif	
Aktif	
	5-7 kali seminggu

7. Kepentingan pemilihan diet seimbang.

8. Statistik kadar obesity dalam kalangan penduduk negara ASEAN

Filipina	Thailand	Indonesia	Singapura	Myanmar	Kemboja	Laos	Malaysia

LIVEWORKSHEETS