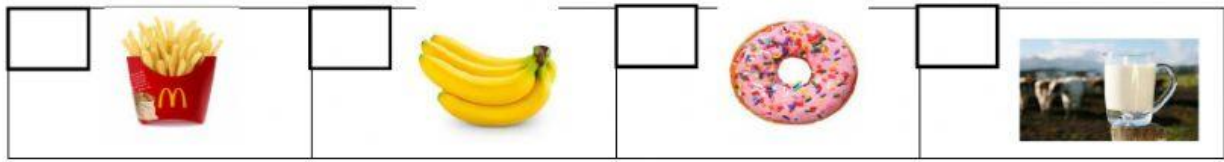


LATIHAN

Arahan : Tandakan (/) pada pilihan jawapan betul bagi soalan di bawah.

1. Pilih makanan yang tidak berkhasiat.



2. Makanan ringan mengandungi _____

☐ bahan pengawet yang tinggi

☐ bahan pengawet yang rendah

3. Pengambilan gula menyebabkan kalori tinggi dan _____

☐ menjadikan tubuh badan sihat dan cergas

☐ menyumbang kepada masalah berat badan berlebihan.

4. Makanan manis juga menyumbang kepada _____

☐ karies gigi iaitu kerosakan gigi

☐ gigi yang putih dan bersih

5. Makanan ringan tinggi kandungan garam mengakibatkan _____

☐ risiko penyakit darah tinggi.

☐ risiko penyakit kencing manis

6. Apakah kesan pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan?

☐ Menyebabkan masalah sembelit

☐ Menyebabkan obesiti

7. Apakah kesan banyak makan makanan yang manis?

☐ Menyebabkan kerosakkan gigi

☐ Menyebabkan masalah sembelit

8. Apakah kesan jika tidak makan sayuran dan buah-buahan?

☐ Menyebabkan obesiti

☐ Menyebabkan masalah sembelit

9. Bagaimanakah kita boleh memastikan makanan yang kita makan seimbang?

☐ Mengikut cara pemakanan para doktor

☐ Mengikut Piramid Makanan Malaysia

10. Makanan seimbang ialah makanan yang mengandungi semua kelas makanan dalam jumlah yang mencukupi kecuali _____

☐ karbohidrat

☐ gula

☐ protein

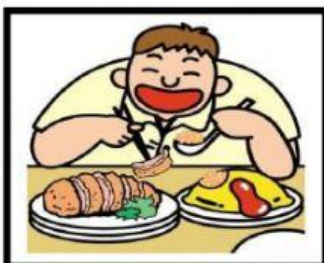
☐ vitamin

11. Apakah langkah betul untuk memastikan makanan selamat dimakan?

☐ Makanan segar atau sebelum tarikh luput.

☐ Harga murah dan lazat

12.



Berdasar gambar di sebelah, berikut adalah kesan sekiranya kita tidak mengamalkan makan makanan seimbang **KECUALI...**

☐ obesiti

☐ gigi rosak

☐ sembelit

☐ berat badan ideal