

Labelkan Piramid Makanan berikut.

Nama:



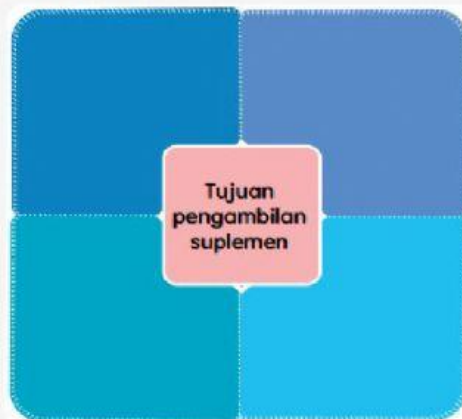
Isikan tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai.

UNIT 2 PEMAKANAN



Rumusan

Suplemen ialah vitamin, mineral, fiber, asid amino, atau asid lemak dan enzim. Pastikan suplemen yang diambil mengikut Amalkan gaya hidup yang seperti oleh doktor.



Kesan pengambilan suplemen

Pelengkap nutrisi badan seharian.

Kerosakan organ dalaman seperti otak, buah pinggang dan hati kerana bahan kimia dalam suplemen akan larut dalam darah.

preskripsi yang dicadangkan

Menyebabkan kesan *advers* iaitu tekanan darah rendah, serangan jantung dan mati mengejut.

sihat dan sejahtera tanpa membahayakan diri.

makanan tambahan untuk melengkapkan diet normal

Amalan pemakanan yang tidak sihat.

Mengekalkan kesihatan.

Nutrisi makanan senang hilang.