UNIT 1 PEMAKANAN

Tujuan Pengurusan Diet Seimbang dan Sihat Sepanjang Hayat

01

- Tubuh badan menerima semua zat makanan yang diperlukan untuk membina tubuh yang sihat dan kuat.
- Tubuh badan yang sihat dan kuat membolehkan para remaja membesar mengikut kesesuaian umur mereka (WHO, 2018).

02

- Peratusan remaja obes kian meningkat saban hari.
- Pengambilan makanan segera dan tinggi lemak semakin popular dalam kalangan remaja.
- Diet seimbang serta pengambilan makanan dalam kuantiti yang diperlukan boleh membantu mengawal obesiti.

03

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

04

- Pengambilan makanan kurang zat boleh mengganggu kecerdasan minda seorang remaja.
- Seorang remaja yang tidak mengamalkan diet seimbang akan kelihatan lesu dan kurang memberikan tumpuan terhadap pelajaran serta tidak dapat berfikir dengan efektif.

LIVEWORKSHEETS

Kemahiran Memilih Diet Seimbang dan Sihat Sepanjang Hayat

Memilih diet seimbang dan sihat sepanjang hayat boleh membantu dalam pengurusan berat badan, pencegahan penyakit kronik berkaitan dengan obesiti seperti tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit kardiovaskular. Kemahiran ini boleh diguna pakai oleh semua peringkat umur.

1 **Bayangkan [redacted] pada pinggan.**

- Rujuk gambar rajah pinggan dan bayangkan ada garisan di bahagian tengah pinggan.
- Bahagikan satu bahagian pinggan tersebut kepada dua bahagian kecil supaya terdapat jumlah 3 ruang pada pinggan itu (suku, suku dan separuh).

2 **Isi bahagian [redacted] pinggan anda sama ada dengan nasi, mi, roti, bijirin, hasil bijirin atau ubi-ubian, cadangan bijirin penuh.**

- Suku bahagian pertama diisi dengan makanan tinggi karbohidrat sama ada daripada kumpulan makanan ruji, bijirin atau ubi-ubian.
- Mengambil bijirin penuh boleh membantu dalam pengurusan berat badan serta mengurangkan risiko penyakit jantung dan diabetes.
- Contoh bijirin penuh ialah beras perang, roti bijirin penuh, mi bijirin penuh, capati bijirin penuh dan oat.

3 **Isi bahagian [redacted] pinggan anda sama ada ikan, ayam, daging atau kekacang.**

- Suku bahagian kedua diisi dengan protein sumber haiwan (ikan, daging, ayam atau telur) atau protein sumber tumbuhan (tauhu, legum, soya, badam, pistasio dan biji bunga matahari).
- Protein penting untuk membina dan memulihkan tisu badan.
- Pengambilan ikan disarankan lebih kerap berbanding daging ayam, lembu dan kambing yang tinggi kandungan lemak.
- Diet yang tinggi kandungan lemak tepu meningkatkan risiko penyakit jantung koronari.

LIVEWORKSHEETS

5 Bagi melengkapkan hidangan, minum [redacted] atau minuman tanpa gula.

- Pengambilan air kosong sebanyak 6 – 8 gelas sehari bagi menggantikan minuman bergula dapat membantu mengurangkan pengambilan kalori dan mengawal berat badan serta risiko karies gigi.
- Selain itu, susu dan produk susu merupakan sumber penting protein, vitamin A, vitamin B2 (*riboflavin*) dan kalium.

4 [redacted] pinggan lagi dengan sayur dan tambah 1 sajian buah.

- Semua jenis sayur adalah disyorkan terutama sayur-sayuran berdaun hijau (bayam, kailan, kangkung dan daun salad).
- Sayur-sayuran lain juga digalakkan seperti bayam merah, kobis ungu dan sayur buah-buahan seperti petola, labu, tomato dan timun.
- Disyorkan agar sayur-sayuran itu dimasak secara mengukus, mencelur atau menggoreng kilas (*stir fry*).
- Tambahkan dengan buah-buahan seperti betik, pisang, jambu batu dan tembikai susu dalam diet harian.
- Diet yang tinggi serat boleh mengurangkan penyakit.

LIVEWORKSHEETS