

Instrumen Standard Prestasi

SP • Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makronutrien dan mikronutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan

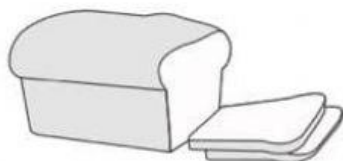
- A Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul dan (✗) pada pernyataan yang salah mengenai kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien dalam menangani masalah obesiti dan kurang berat badan. **TP3**

TUTOR PENYELESAIAN 1 PJK017

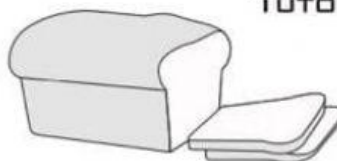
1	Pengambilan makanan yang mempunyai kandungan karbohidrat yang tinggi dengan banyak adalah perlu bagi mengawal berat badan.	
2	Makanan yang tinggi kandungan kalori dan protein adalah penting bagi menaikkan berat badan.	
3	Individu yang mengalami masalah obesiti perlu mengurangkan pengambilan kalori dengan menggunakan sedikit sahaja lemak dan minyak semasa memasak.	
4	Penggunaan gula seperti gula pasir, gula perang dan madu dalam makanan dan minuman boleh mengurangkan berat badan.	

- B Jadual di bawah menunjukkan kandungan kalori dan nutrisi bagi dua jenis roti. **TP4**

TUTOR PENYELESAIAN 1 PJK018



Roti A	
Kalori	249 kcal
Karbohidrat	43.2 g
Protein	12.2 g
Lemak	2.1 g



Roti B	
Kalori	253 kcal
Karbohidrat	44.9 g
Protein	7.5 g
Lemak	4.8 g

- 1 Antara roti A dan roti B, roti yang manakah mempunyai kandungan tenaga yang lebih tinggi?
Roti B iaitu 253 kcal.

- 2 Jelaskan pilihan roti yang sesuai bagi individu yang mengalami masalah berikut.

Obesiti	Roti — kerana mempunyai kandungan kalori yang lebih rendah. Selain itu, roti — juga mempunyai kandungan karbohidrat dan lemak yang lebih — berbanding roti — iaitu sesuai bagi individu yang ingin — berat badan.
Kurang berat badan	Mana-mana roti sama ada roti A atau roti B kerana kedua-duanya membekalkan tenaga dan nutrien yang diperlukan tubuh.

TP3 Belum menguasai

Menguasai

TP4

Belum menguasai

Menguasai

LIVEWORKSHEETS

TUTOR

Pendidikan Kesihatan