

### KELAS PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Rujuk video pengajaran (PJK TAHUN 3 : TUBUHKU SIHAT)

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul

Mineral

Sihat

Berlebihan

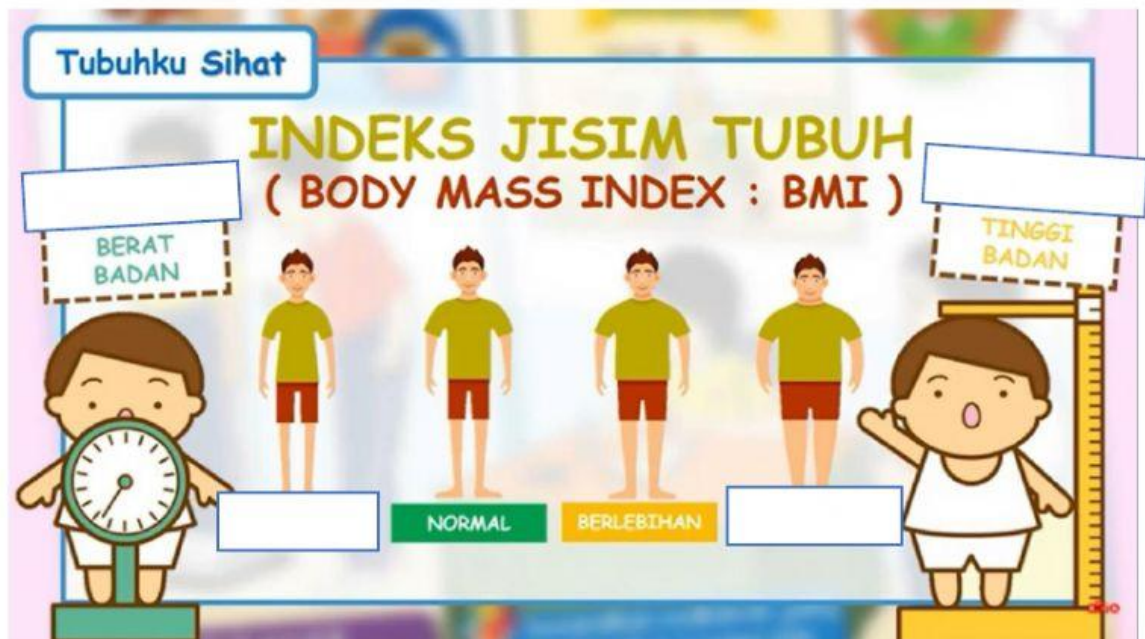


Menimbang

Susut

Obesiti

Mengukur



## Tubuhku Sihat

# INDEXS JISIM TUBUH ( BODY MASS INDEX : BMI )

Pengiraan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index - BMI)

1. Kira Indeks Jisim Badan berdasarkan formula berikut:

$$\text{Indeks Jisim Badan} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Lalita

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Tinggi (m)} \times \text{[ ]}}{\text{[ ]}} \\
 &= \frac{25}{1.24 \times 1.24} \\
 &= \frac{25}{1.5376} \\
 &= 16.3
 \end{aligned}$$



Lalita

25kg

124cm

(1.24m)



NORMAL

PEREMPUAN

| Umur (Tahun) | Susut Berat Badan |
|--------------|-------------------|
| 9            | < 13.0            |

| Berat Badan Normal | Berlebihan Berat Badan |
|--------------------|------------------------|
| 13.1 - 18.3        | 18.4 - 21.5            |

| Obes   |
|--------|
| > 21.5 |



## Tubuhku Sihat

# ATASI SUSUT BERAT BADAN



Lebihkan makanan yang membekalkan (karbohidrat)

Lebihkan makanan yang tinggi protein untuk membantu



SUSUT



## Tubuhku Sihat

# ATASI OBESITI



Tingkatkan aktiviti senaman untuk kalori dan lemak

pemakanan harian dengan mengamalkan diet yang sihat.



Lakukan mengikut kemampuan diri.



OBESITI