PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

NAMA :
KELAS :

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Berdasarkan karangan di bawah, sila isikan perkataan yang sesuai di dalam ruangan yang dikosongkan.

KESAN-KESAN BURUK PENGAMBILAN MAKANAN SEGERA KEPADA KESIHATAN SESEORANG

Dalam meniti kehidupan pada marcapada, pelbagai urusan yang harus dilaksanakan serta memakan masa individu tersebut sehinggakan lumrah manusia seperti makan dan minum semakin sukar. Kesibukan mengejar matlamat atau hidup membuatkan kita alpa untuk mengambil serius dalam pemakanan kita dengan mengambil makanan segera sebagai rutin demi menjimatkan masa. Makanan segera seperti burger dan segera adalah makanan yang telah diproses dan mengandungi pelbagai bahan kimia yang mampu memudahkan pemakanan dan menambah tempoh luput makanan tersebut. Kandungan dalam makanan tersebut yang menjadi punca utama keburukan mengambil makanan segera secara kerap.

Kesan paling buruk dalam pengambilan makanan segera ialah menyebabkan seseorang itu mengalami penyakit-penyakit kronik. Antara penyakit kronik yang dikaitkan dengan pengambilan makanan segera adalah penyakit darah tinggi dan kencing manis. Kandungan kolesterol dan kadar gula yang amat tinggi pada makanan segera akan fungsi badan kita bagi bahan-bahan yang tidak diperlukan dalam badan. Sekiranya amalan gaya hidup yang sihat dan pemakanan yang seimbang tidak oleh semua golongan di Malaysia, kadar kesihatan akan menjunam dan akan merosakkan imej negara kita. Persis kata peribahasa Melayu, sesal dulu , sesal kemudian tiada guna yang bermaksud fikirlah tindakan kita hari ini sebelum mendapat akibatnya kelak.

LIVEWORKSHEETS

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Selain itu, kekerapan pengambilan makanan segera akan menyumbang kepada masalah obesiti. Terdapat fakta yang menunjukkan bahawa Malaysia merupakan negara pertama dalam kedudukan rakyat yang mempunyai masalah . Faktor harga yang murah dan yang mudah bagi mendapatkan makanan segera menjadi punca rakyat di negara ini suka membeli makanan segera berbanding memasak makanan yang lebih berkhasiat. Lambakan snek-snek makanan ringan yang tidak berkhasiat juga menjadi punca kepada masalah obesiti ini di mana konsumer utama terdiri daripada kanak-kanak yang lebih gemar kepada makanan segera. Hal ini perlu diberi perhatian oleh pihak Kementerian Kesihatan supaya dapat mencari jalan mengurangkan masalah obesiti disamping meningkatkan kesedaran rakyat terhadap keburukan makanan segera.

Terdapat juga kajian yang pengambilan makanan segara akan membantut pertumbuhan kanak-kanak. Kanak-kanak seharusnya memakan makanan yang mengandungi zat dan khasiat yang cukup bagi mencapai pertumbuhan diri yang ideal. Keenakan yang berbeza berbanding sayur-sayuran dan makanan berkhasiat yang lain membuatkan kanak-kanak lebih gemar untuk memakan makanan segera yang menepati cita rasa mereka. Kelalaian ibu bapa yang kerap membawa mereka ke makanan segera akan menjadi tabiat yang buruk untuk . Ibu bapa sepatutnya bertanggungjawab memastikan anak-anak mereka memakan makanan yang berkhasiat agar mendapat faedah dikemudian hari.

LIVEWORKSHEETS

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Pertumbuhan yang ideal generasi muda perlu menjadi agenda utama dalam melahirkan generasi pemimpin masa hadapan negara yang kompetitif dan berwawasan.

Pengambilan makanan segera juga akan mengakibatkan kesan buruk seperti mengurangkan daya produktiviti seseorang. Sebagai contoh, golongan pelajar universiti yang kerap memakan mee segera untuk menjimatkan perbelanjaan harian akan menghadapi kemerosotan dalam aktiviti harian dek kerana kekurangan tenaga dan khasiat. Golongan pelajar seharusnya memberikan keutamaan kepada diri mereka supaya baik dan justeru pemakanan yang seimbang dan sihat dapat menjamin daya keberkesanan pelajar di dalam kelas. Tambahan pula, aplikasi penghantaran makanan yang semakin berkembang hari ini juga menjadikan rakyat kita semakin malas jika dilihat pada sudut yang negatif. Intihannya, kemudahan teknologi dan kegawatan ekonomi hendaklah dihadapi dengan bijak agar mendapat manfaat yang positif lagi menguntungkan.

Konklusinya, sudah terang lagi bersuluh bahawasanya pengambilan makanan segera akan memberikan pelbagai kesan buruk kepada semua golongan tidak kira individu atau masyarakat. Benarlah seperti telahan orang tua-tua, jangan ambil senang jika tidak mahu susah. Inilah musibah apabila masyarakat terlalu memilih jalan mudah termasuk dalam hal makan minum.

LIVEWORKSHEETS

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Prakarsa yang efektif perlu oleh pelbagai pihak terutamanya kerajaan dalam memastikan rakyat mempunyai kesedaran akan keburukan pengambilan makanan segera serta kesannya terhadap diri dan negara. Marilah kita bersama-sama langkah dalam melahirkan masyarakat yang sihat dan sejahtera memacu negara ke arah sejagat.

LIVEWORKSHEETS