Gizi seimbang

1) Apakah yang dimaksudkan dengan gizi seimbang?

Gizi yang mengandungi nutrient daripada semua _____ dalam kuantiti yang _____

betul

kelas makanan

2) Jadual di bawah menunjukkan nilai kalori dalam satu gram karbohidrat, protein dan lemak.

Kelas makanan	Karbohidrat	Protein	Lemak
Nilai kalori makanan per gram (kJ)	17.2	22.2	38.5

Seorang budak lelaki mengambil 100g karbohidrat, 60g protein dan 5g lemak sebagai sarapan paginya. Hitung nilai kalori yang telah diambil oleh budak lelaki itu untuk sarapan paginya.

Nilai kalori =

3) Tandakan (✓) golongan individu yang memerlukan lebih banyak tenaga dalam kehidupan harian. Berikan sebab dengan memilih jawapan yang betul.

a) Umur :

☐ Orang muda ☐ Orang tua

Orang muda (kurang, lebih) aktif.

b) Keadaan kesihatan :

☐ Orang sihat ☐ Orang sakit

Orang sakit memerlukan (kurang, lebih) tenaga untuk menentang penyakit.

LIVEWORKSHEETS

c) Saiz badan :

☐ Besar ☐ Kecil

Kadar metabolism badan besar lebih (rendah, tinggi)

d) Jantina :

☐ Lelaki ☐ Perempuan

Lelaki (kurang, lebih) aktif

e) Iklim :

☐ Iklim panas ☐ Iklim sejuk

(Kurang, Lebih) tenaga diperlukan untuk mengekalkan suhu badan di tempat sejuk.

f) Pekerjaan :

☐ Kerja berat ☐ Kerja ringan

Kerja berat memerlukan (kurang, lebih) tenaga untuk dilakukan.

LIVEWORKSHEETS