PdPR Minggu 6

UNIT 2 : PEMAKANAN

Tajuk : Keperluan Kalori

Nama : _____ Kelas : _____

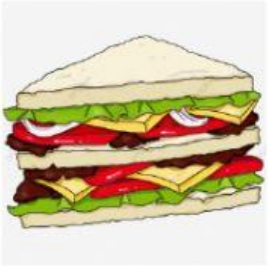
1. Keperluan _____ berbeza pada setiap peringkat _____ seseorang.

2. Remaja di sekolah _____ perlu memilih _____ daripada lima kumpulan makanan berdasarkan _____ Malaysia.

3. Jumlah _____ yang diperlukan oleh remaja bergantung kepada beberapa faktor termasuklah _____, jantina, _____ dan tahap _____fizikal.

4. Menu _____ ialah susunan makanan yang diambil oleh seseorang individu setiap hari dan haruslah terdiri daripada pelbagai jenis makanan dalam _____ dan _____ yang sesuai supaya _____ lengkap.

5. Menu makanan _____yang dirancang perlu merangkumi empat aras makanan yang mengandungi lima kumpulan utama makanan iaitu _____, _____ dan _____, daging dan kekacang, _____, dan minyak.



LIVEWORKSHEETS

Sajian	Menu Makanan	Kalori	Jumlah Kalori
Sarapan Pagi	• Minuman susu rendah lemak (1 gelas)	130	440
	• Roti putih (2 keping)	160	
	• Telur separuh masak (2 biji)	150	
Minum Pagi	• Teh O (1 cawan)	60	202
	• Sandwic sardin (2 keping)	142	
Makan Tengah Hari	• Nasi putih (1 pinggan)	204	559
	• Ayam goreng (1 ketul)	255	
	• Sayur rebus (1 senduk)	20	
	• Air kosong (1 gelas)	0	
	• Buah-buahan (2 potong)	80	
Minum Petang	• Jus buah segar (1 gelas)	130	386
	• Karipap (2 biji)	256	
Makan Malam	• Nasi putih (1 pinggan)	204	444
	• Ikan masak asam pedas (1 ketul)	60	
	• Sup sayur (1 mangkuk)	30	
	• Telur rebus (1 biji)	70	
	• Buah-buahan (2 potong)	80	
		JUMLAH KALORI SEHARI	2031

6. Berdasarkan Contoh menu makanan di atas, nyatakan kalori bagi makanan di bawah.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS