

LATIHAN PENGUKUHAN

HT-012-2:2012 [MCU-1-13]/C07/T(1/5)

BAHAGIAN A

Jawab **semua** soalan berikut.

1. Apakah definisi sarapan pagi?
 - A. Makanan yang diambil sebelum tidur
 - B. Makanan yang diambil pada waktu tengah hari
 - C. Makanan yang diambil pada waktu pagi dan sebelum memulakan aktiviti harian
 - D. Makanan yang diambil selepas aktiviti sukan
2. Apakah kebaikan utama sarapan pagi?
 - A. Rasa mengantuk
 - B. Menambah tenaga
 - C. Mengurangkan berat badan
 - D. Membuatkan lapar lebih cepat
3. Apakah bahan utama dalam masakan Melayu?
 - A. Halia
 - B. Daging
 - C. Santan
 - D. Susu
4. Manakah antara berikut adalah makanan sarapan pagi Melayu?
 - A. Roti bakar
 - B. Nasi lemak
 - C. Pancake
 - D. Waffle
5. Bahan utama dalam masakan sarapan India termasuk :
 - A. Tepung atta dan rempah ratus
 - B. Keju dan yogurt
 - C. Daging
 - D. roti bakar

6. Antara berikut, yang manakah adalah jenis sarapan pagi Cina?
- A. *Croissant*
 - B. Mee wantan
 - C. *French toast*
 - D. Roti canai
7. Apakah komponen utama dalam hidangan *Continental breakfast*?
- A. Nasi lemak
 - B. *Breadstuff*
 - C. Roti canai
 - D. Telur goreng
8. Apakah contoh minuman yang biasanya dihidangkan dalam *American breakfast*?
- A. Teh tarik
 - B. Susu masam
 - C. Jus buah-buahan
 - D. Air mineral
9. Apakah jenis sarapan pagi yang disajikan dalam ruang makan yang besar dan pelanggan melayan diri?
- A. Set menu
 - B. *American breakfast*
 - C. *Vegetarian breakfast*
 - D. Buffet
10. Apakah yang dimaksudkan dengan hidangan sarapan set?
- A. Semua sajian disajikan serentak
 - B. Hidangan berasingan dengan harga tetap
 - C. Hidangan buffet
 - D. Makanan ringan sahaja

BAHAGIAN B

Jawab **semua** soalan berikut.

1. Terangkan 2 kebaikan sarapan pagi terhadap kesihatan dan aktiviti harian.
.....
.....
.....
2. Terangkan 3 faktor yang perlu dipertimbangkan semasa menyediakan sarapan pagi dan bagaimana ianya mempengaruhi penyediaan makanan.
.....
.....
.....
3. Apakah perbezaan antara sarapan pagi Melayu, Cina dan India dari segi bahan-bahan yang digunakan?
.....
.....
.....
4. Nyatakan jenis-jenis sarapan pagi di negara barat dan berikan contoh hidangan bagi setiap jenis.
.....
.....
.....
5. Pada pendapat anda, bagaimana sarapan pagi boleh membantu meningkatkan kecekapan kerja dalam kehidupan harian?
.....
.....
.....
.....
.....