

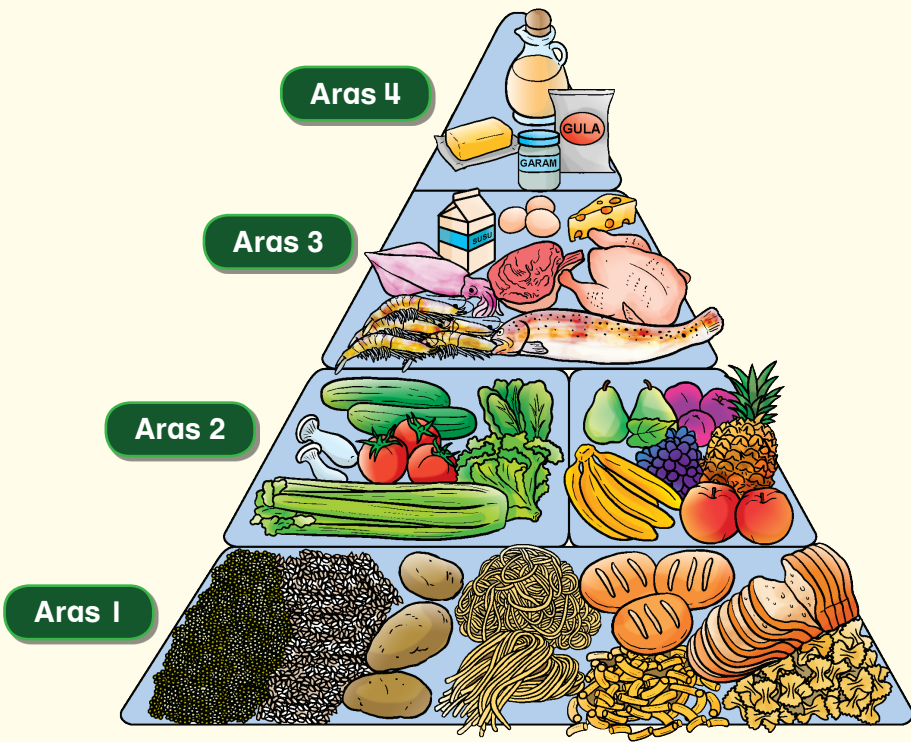
**UNIT
12**

PEMAKANAN SIHAT

**NOTA
Classroom**

ARAS KUMPULAN MAKANAN

Pengambilan Makanan daripada Semua Aras dalam Piramid Makanan



Aras I Karbohidrat

- Sumber tenaga utama
- Perlu diambil secukupnya
- Memberikan tenaga
- Antara contoh makanan seperti nasi, roti, jagung, keledak, kentang, oat, barli, tosai, capati, mi dan biskut

Aras 2 Vitamin dan Mineral

- Sumber serat, vitamin dan mineral
- Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak
- Membantu dalam penghadaman, perjalanan fungsi organ yang sempurna dan meningkatkan ketahanan badan
- Antara contoh makanan seperti sayur-sayuran hijau dan buah-buahan

Aras 3 Protein

- Sumber protein
- Perlu diambil dalam kuantiti sederhana
- Membantu dalam proses tumbesaran seseorang
- Antara contoh makanan seperti ikan, daging, susu dan keju

Aras 4 Lemak, Minyak, Gula dan Garam

- Sumber tenaga dan nutrien
- Perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit
- Membekalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba
- Antara contoh makanan seperti garam, gula dan minyak masak

Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan

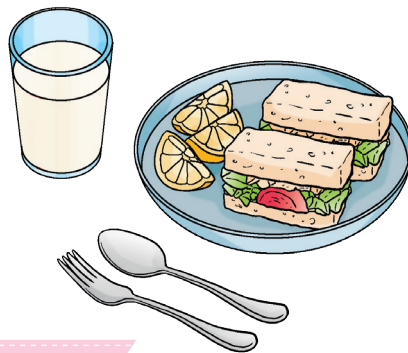
Tubuh akan mendapat semua vitamin dan zat galian yang mencukupi

Perkembangan mental dan fizikal yang sihat

Boleh mengawal berat badan agar tidak berlebihan atau kekurangan berat badan

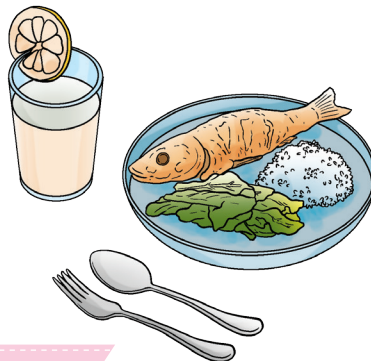
Membantu menghindari penyakit

Sajian Seimbang untuk Sehari Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia



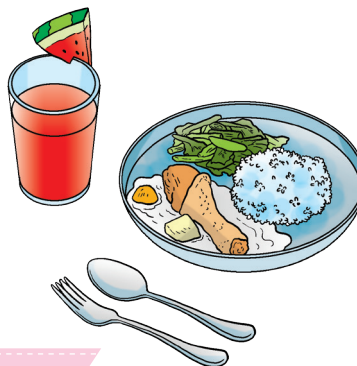
Sarapan Pagi

Sandwic telur, buah dan segelas susu.



Makanan Tengah Hari

Nasi, sayur rebus, ikan dan jus buah.



Makan Malam

Nasi, kari ayam, sayur goreng dan jus buah.