

BAHAGIAN A (20 MARKAH)

1. Apakah kesannya jika seseorang mengamalkan amalan pemakanan tidak sihat ?
 - A. Obesiti
 - B. Badan sihat
 - C. Badan cergas dan cerdas
 - D. Bersemangat

2. Antara makanan yang berikut, manakah yang mengandungi protein?
 - A. Susu segar, ikan, keju, ayam, telur, daging
 - B. Roti, bijirin, jagung, mee, kentang, tepung
 - C. Epal, bunga kobis, betik, oren, sawi, bayam
 - D. Aiskrim, gula kapas, kek, coklat, gula-gula

3. Antara sumber bagi vitamin ialah _____.
 - A. daging ayam dan gading lembu.
 - B. coklat, madu dan gula-gula.
 - C. susu dan berbagai jenis bijirin.
 - D. buah limau, betik, nanas dan sayuran hijau.

4. Penyakit kronik adalah disebabkan pengambilan makanan yang mengandungi _____ dengan kadar yang banyak.
 - A. Karbohidrat
 - B. Protein
 - C. Vitamin dan mineral
 - D. Lemak, minyak, gula dan garam

5. Antara sumber nutrien berikut, yang manakah **tidak** membekalkan vitamin?
 - A. Tomato
 - B. Nasi
 - C. Lobak
 - D. Epal

6. Antara yang berikut, manakah contoh makanan yang **tidak** berkhasiat?
 - A. Tembikai
 - B. Mee goreng
 - C. Susu
 - D. Mee segera

7. Amirah telah diserang penyakit cirit-birit sejak semalam. Apakah kemungkinan yang menyebabkan Amirah sakit?
- I. Amirah tidak basuh tangan sebelum makan.
 - II. Amirah makan makanan yang telah basi.
 - III. Amirah makan makanan yang sangat besar.
 - IV. Amirah makan menggunakan tangan kiri.
- A. I dan II
B. I, II dan III
C. II dan IV
D. I, II, III dan IV
8. Apakah kegunaan bahan pengawet?
- A. Digunakan untuk memberikan rasa yang lebih sedap.
 - B. Digunakan untuk mengawal pertumbuhan kulat, yis dan bakteria pada makanan.
 - C. Digunakan untuk menghias makanan.
 - D. Digunakan sebagai gantian tepung.
9. Apakah **kesan** pengambilan bahan inhalan dalam jangka masa panjang?
- A. Badan semakin cergas.
 - B. Otak bertambah cerdas.
 - C. Emosi semakin stabil.
 - D. Kematian mengejut.
10. Menurut WHO, remaja ialah golongan yang berumur....?
- A. 16 hingga 20 tahun.
 - B. 11 hingga 19 tahun.
 - C. 10 hingga 19 tahun.
 - D. 16 hingga 19 tahun.

BAHAGIAN B (10 MARKAH)

Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

BAHAGIAN C (8 MARKAH)

Labelkan kumpulan makanan yang betul berdasarkan jenis makanan dalam piramid makanan di bawah.

BAHAGIAN D (8 MARKAH)

Padankan gambar dengan kandungan menu makanan seimbang yang betul.

BAHAGIAN E (8 MARKAH)

Nomborkan urutan yang betul bagi cara penyediaan sandwic telur di bawah.

BAHAGIAN F (16 MARKAH)

Tuliska YA bagi kesan pengambilan inhalan dan TIDAK bagi kesan cara hidup sihat.

BAHAGIAN G (8 MARKAH)

Berikan contoh konflik dan stres dalam keluarga berdasarkan gambar.

BAHAGIAN H (10 MARKAH)

Jelaskan tanggungjawab ahli keluarga dalam membina keluarga yang harmoni.

1. Ayah

2. Ibu

3. Kakak

4. Abang

5. Adik

BAHAGIAN I (12 MARKAH)

Jawab soalan-soalan di bawah.



1. Apakah *Malaysia Emergency Response Services* (MERS 999)?

2. Namakan agensi-agensi yang memberikan perkhidmatan kesihatan dan keselamatan.

a. _____

b. _____

c. _____

3. Apakah tindakan bagi penyalahgunaan nombor 999?

4. Pada pendapat kamu, mengapakah panggilan palsu tidak dibenarkan.

