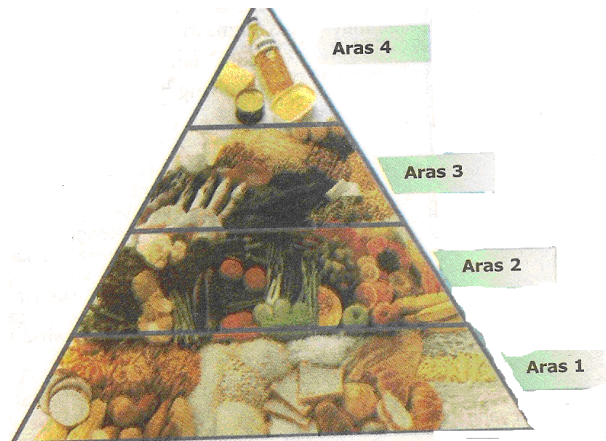


Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN SATU**
Tunjang : **GAYA HIDUP SIHAT**

PEMAKANAN

Soalan 1 hingga 3 adalah berdasarkan gambar rajah piramid makanan di bawah



- 1 Pada aras manakah dalam piramid makanan kumpulan makanan yang membekalkan tenaga?
A Aras 1
B Aras 2
C Aras 3
D Aras 4
- 2 Fungsi kumpulan makanan dalam aras 2 ialah
A membekalkan tenaga
B menguatkan tulang dan gigi
C menguatkan sistem pertahanan badan
D membina tisu dan membaiki tisu yang rosak.
- 3 Kumpulan makanan manakah yang perlu diambil dalam kuantiti yang paling banyak bagi diet harian kita.
A Kumpulan susu dan hasil tenusu.
B Kumpulan sayuran dan buah-buahan
C Kumpulan bijirin, hasil bijirin dan ubi.
D Kumpulan daging, ayam, telur, ikan dan kekacang
- 4 Makanan seimbang merupakan kualiti makanan yang perlu dimakan pada setiap hari. Apakah makanan seimbang?
A Makanan yang mengandungi karbohidrat
B Makanan yang banyak mengandungi vitamin
C Makanan yang banyak mengandungi protein.
D Makanan yang mengandungi semua kelas makanan mengikut nisbah kuantiti yang diperlukan oleh badan.

- 5 Berikut ialah padanan kumpulan makanan dan fungsi makanan. Manakah padanan yang betul ?

	Kumpulan makanan	Fungsi
A	Bijirin, hasil bijirin dan ubi kentang	Meningkatkan sistem pertahanan badan
B	Sayur-sayuran dan buah-buahan	Membina tulang dan gigi yang kuat
C	Daging, ayam, telur dan ikan	Membina otot dan tubuh yang sihat
D	Susu dan hasil tenusu	Membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh

- 6 Malnutrisi bermaksud
- A keadaan kekurangan makanan
 - B keadaan kekurangan zat makanan
 - C keadaan kekurangan aktiviti mencari makanan
 - D keadaan kekurangan pengetahuan dalam penyediaan makanan.
- 7 Faktor berlaku malnutrisi kerana
- A kebersihan makanan tidak dijaga
 - B kekurangan sumber makanan berkhasiat
 - C kuantiti makanan diambil terlalu banyak
 - D kepelbagaian sumber makanan yang diambil
- 8 Langkah-langkah untuk mengatasi malnutrisi ialah
- I sentiasa mengambil makanan yang segar
 - II mengamalkan pemakanan yang seimbang.
 - III mengamalkan pengambilan makanan ringan
 - IV mengambil makanan yang sesuai dengan keperluan umur.
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

PENGURUSAN KONFLIK

- 1 Stres ialah respon yang dihasilkan oleh tubuh apabila seseorang itu berhadapan dengan
- A masalah
 - B konflik
 - C tekanan
 - D kesakitan
- 2 Konflik ialah
- A stres
 - B gangguan kehidupan
 - C rasa marah, kecewa dan sedih
 - D berbagai situasi yang menyebabkan tekanan.

- 3 Antara amalan gaya hidup sihat ialah
- I melakukan riadah atau hobi
 - II mengambil makanan seimbang
 - III menyertai kegiatan keagamaan.
 - IV mengasingkan diri dari masyarakat
- A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
- 4 Apakah cara yang sebaiknya bagi mengatasi konflik dan stres ?
- A Senaman berterusan
 - B Pemakanan seimbang
 - C Rehat yang mencukupi
 - D Amalan gaya hidup sihat

PENYALAHGUNAAN BAHAN

- 1 Apakah penyakit yang tidak disebabkan oleh amalan merokok ?
- A Jantung
 - B Darah tinggi
 - C Barah paru-paru
 - D Penyakit saluran pernafasan.
- 2 Apakah kesan penyalahgunaan dadah kepada negara ?
- I Peningkatan kadar jenayah dan gejala sosial
 - II Negara akan dipulau oleh negara-negara lain
 - III Kehilangan tenaga kerja daripada golongan muda
 - IV Menanggung kos yang tinggi untuk penyelenggaraan penagih
- A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

Bab 5. GAYA HIDUP SIHAT

1. A
2. A
3. C
4. D
5. C
6. B
7. B
8. B

Pengurusan Konflik

1. B
2. D
3. A
4. D

Penyalahgunaan Bahan

1. B
2. C