

# BAHASA MELAYU

Unit 9: Sajian Popular Malaysia

Buku Teks Dong Zong Menengah Tinggi Tiga

# Bahan Pengajaran

## Amalan Pemakanan Rakyat Malaysia

Objektif Pengajaran dan Pembelajaran

Pada akhir pelajaran ini, pelajar dapat;

- menyatakan makanan utama di Malaysia
- mengenal pasti khasiat makanan
- mengenal pasti tabiat makan masyarakat Malaysia
- menerangkan empat aras Piramid Makanan
- menyampaikan pendapat dengan kritis



### 1. MEMBACA DAN MEMAHAMI

Baca petikan di bawah dengan teliti, kemudian jawab soalan-soalan yang berikut dengan menggunakan perkataan anda sendiri.

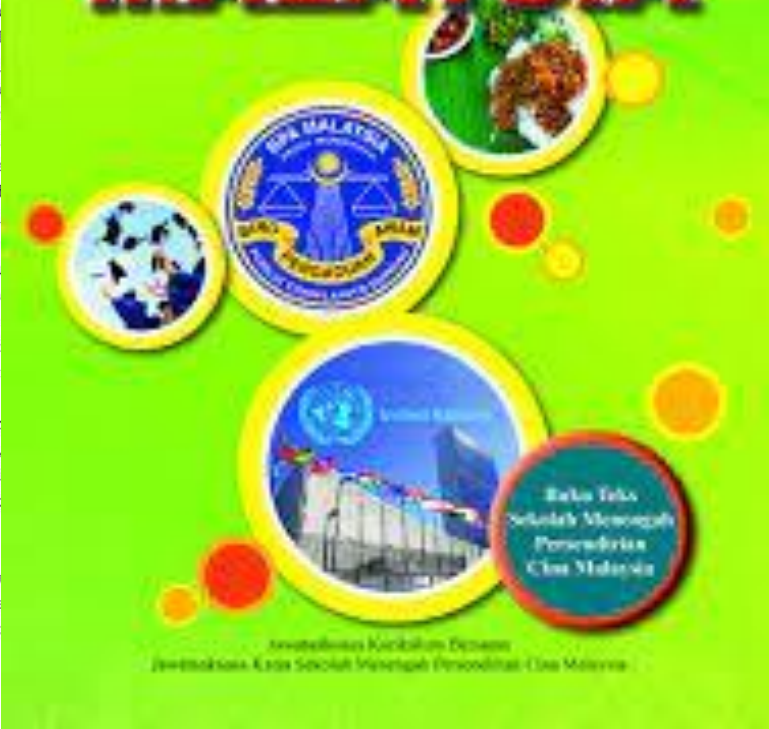
**Kemajmukan** rakyat Malaysia menyebabkan kita terkenal dengan keunikan dan kepelbagaian dalam banyak aspek termasuk jenis-jenis makanan. Di negara kita, jenis-jenis makanan yang dihidangkan bukan sahaja memperlihatkan kepelbagaian cara memasak malah memperlihatkan kepelbagaian **cita rasa**, kepelbagaian cara hidangan, dan kepelbagaian juadah perayaan mengikut adat dan kepercayaan kaum masing-masing.

Mengikut hasil kajian terhadap 10 jenis makanan pilihan utama rakyat Malaysia, nasi lemaklah yang menjadi pilihan paling popular. Makanan pilihan utama rakyat seterusnya ialah nasi daun pisang, sarapan ala kopitiam, kue-tiau goreng, makanan laut ala masakan Cina, roti canai, masakan nyonya, sate,



## Menengah Tinggi Tiga

# BAHASA MALAYSIA



asam laksa merupakan semua kaum menjadi makanan dijadikan hidangan sebagai hidangan. Nasi lemak biasanya dihidangkan di rumah. Nasi lemak ditinjau, na khasiat. Pe kerana nasi. Telur terutanya kaya dengan protein dan lemak. Bubur merupai popular b... Cina. Nasi biasanya dihidangkan dengan lauk-pauk mi yang... loh mi, p... mi hailam. Kepelbagaian ini juga c... memasak mengikut seperti suk... kaum Hail... soya seperti makanan.



Makanan yang dinonimkan dengan kuum India ialah roti canai, tose, capati, puri, dan nan yang dimakan bersama kari, kuah dal, sambal tumis atau cutni. Kaum India menggemari makanan yang pedas dan berkari dengan pilihan daging ayam atau dengan pilihan daging kambing

mereka. Ramuan rempah-ratus pasti satu kemestian dalam dihidangkan di atas daun pisang berserta dengan papadam merupakan makanan popular mereka.

bagi setiap kaum pasti mempunyai khasiatnya. Secara n makanan ruji rakyat kita. Jadi, sajian seperti nasi lemak membekalkan karbohidrat untuk memberikan tenaga kepada aktiviti fizikal harian. Makanan yang mengutamakan protein yang tinggi. Kandungan soya dipercayai iko penyakit kanser dan penyakit jantung. kacang soya mengandung asid amino yang diperlukan untuk membina canai yang dihidangkan dengan gandum putih banyak dipercayai sesuai untuk pesakit kencing manis. Tose pula hidrat dan protein.

kan makanan utama kita kaya dengan ramuan yang kita kurang mengamalkan pemakanan yang sihat. itti makanan di seluruh dunia, rakyat Malaysia mempunyai hti makanan yang tidak **bernutrisi** tinggi. Dalam kajian *Food Enough to Eat Index*, Malaysia memperoleh 76 skor kategori kepelbagaian diet. Hal ini membuktikan bahawa h mencukupi di Malaysia, namun rakyat Malaysia bertabiat yang tidak berkhasiat.

restoran makanan segera, medan selera, dan pelbagai gerai makan di setiap pelosok negeri telah membolehkan rakyat negara kita menjamu selera tanpa batasan masa dan butasan **variasi** pilihan. Nafsu makan menyebabkan seseorang tidak mempunyai tabiat kap dalam masalah obesiti. harus mengamalkan diet yang seimbang dan segera mahupun makanan ringan agar kualiti hidup itu, kita juga harus mengamalkan senaman berkala kepada mengubahti.

30 OKTOBER 2018.



Menurut laporan, dianggarkan sebanyak 2.6 juta rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas ialah pesakit kencing manis dan dikhuatiri **mencecah** angka 4.5 juta pada tahun 2020. Selain itu, negara kita antara negara yang tertinggi di dunia yang dihuni oleh manusia obes, iaitu di tangga keenam di Asia Pasifik dan juara antara negara Asia Tenggara. Keputusan kajian selidik menunjukkan bahawa terdapat peningkatan berat badan dalam kalangan golongan dewasa pada tahun 1996, pada tahun 2003, dan pada tahun 2006 dengan bacaan 20.7%, 26.7%, dan 29.1% masing-masing. Bukti menunjukkan bahawa risiko obesiti adalah lebih tinggi dalam kalangan wanita berbanding dengan lelaki. Kadar terlebilh berat adalah lebih tinggi dalam kalangan kaum India, diikuti dengan kaum Melayu, kaum Cina, dan orang asli.

Fenomena ini berlaku mungkin disebabkan trend pemakanan masyarakat kini yang lebih cenderung untuk makan makanan segera. Makanan segera seperti ayam goreng, burger, dan piza banyak mengandungi lemak. Makanan seperti donut dan kek pula banyak mengandungi gula. Makanan sebegini boleh menyebabkan kegemakan, kegendutan atau disebut obesiti. Kewujudan restoran mamak 24 jam,

### Kata Kunci

- cita rasa – kegemaran
- tumis – masakan yang perencahnya direndang dengan sedikit minyak
- hidangan – sajian
- ruji – makanan utama harian
- dicerna – dihidam
- bernutrisi – berkhasiat
- mencecah – mencepai
- variasi – kelainan

### Soalan Kefahaman

- Terangkan maksud perkataan di bawah ini berdasarkan penggunaannya dalam petikan.
  - kemajmukan
  - diet
- Nyatakan tiga jenis makanan yang membekalkan karbohidrat.
- Apakah penemuan yang diperolehi daripada kajian penyelidikan bertajuk *Good Enough to Eat Index*?
- Mengikut laporan, sebanyak 2.6 juta rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas ialah pesakit kencing manis dan akan mencecah angka 4.5 juta orang pada tahun 2020. Bagaimanakah fenomena ini boleh berlaku?
- Kewujudan restoran yang berniaga 24 jam dikatakan sebagai salah satu punca rakyat Malaysia mengalami obesiti. Huraikan.



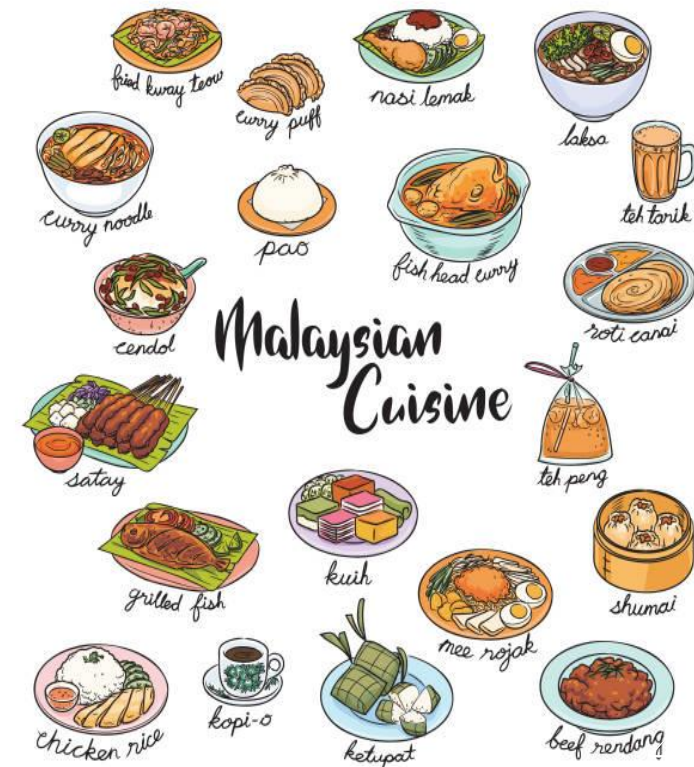
# Objektif Pembelajaran

- ☆ Menyatakan makanan utama di Malaysia
- ☆ Mengenal pasti khasiat makanan
- ☆ Menerangkan empat aras Piramid Makanan
- ☆ Menyampaikan pendapat dengan kritis.

# Kandungan



- ★ Makanan Rakyat Malaysia
- ★ Piramid Makanan
- ★ Trend Makanan Rakyat Kini
- ★ Kesan Pengambilan Makanan Tidak Seimbang
- ★ Latihan



# Set Induksi (Edpuzzle)

The screenshot displays the Edpuzzle web interface. On the left is a navigation sidebar with options: Discover, My Content, My Network, Notifications, and MY CLASSES (with a sub-menu for S2A, S2B BM (2022), S2C, S2D, and Yu Yuan S2 BM). The main area is titled 'My Content' and includes a search bar, '+ Add folder', 'Create playlist', and a 'Newest' dropdown. Below are filter tabs for 'All', 'Folders', 'Videos', 'Playlists', and 'Projects'. A hand icon with the word 'KLIK' (Click) points to the 'Videos' tab. The 'Videos' section shows four video thumbnails: 'Makanan Tradisional Kaum di Malaysia' (02:26), 'NOVEL TINGKATAN 4 DI SEBALIK DINARA BAB 1' (03:20), 'SILIR DAKSINA SINOPSIS BAB 12' (06:03), and 'SILIR DAKSINA SINOPSIS BAB 16' (03:35).

# Langkah 1

MAKANAN RAKYAT MALAYSIA



# Makanan Tradisional Kaum di Malaysia

CREATED USING  
**POWTOON**



# Makanan Rakyat Malaysia

- ➔ Kaum Melayu
- ➔ Kaum Cina
- ➔ Kaum India





# Kaum Melayu

- Nasi Lemak



# Kaum Cina



Nasi



Mi

Bubur



# Kaum India



Roti Canai



Nasi Biryani

Capati



# Langkah 2

PIRAMID MAKANAN



# Piramid Makanan Malaysia



# Langkah 3

TREND MAKANAN RAKYAT KINI



# Trend Makanan Rakyat Kini



KFC



Pizza Hut



McDonald



Lain-lain



Jollibee



# Langkah 3

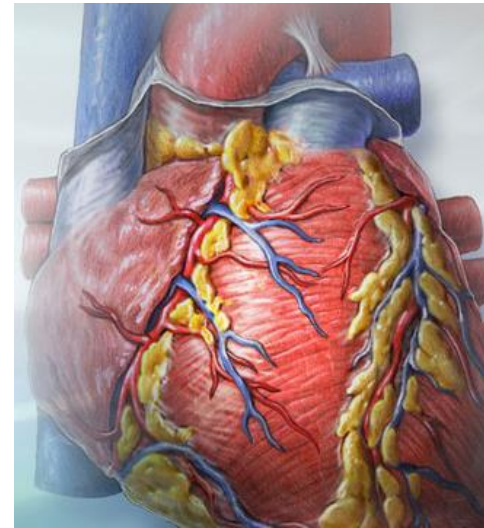
Kesan Pengambilan Makanan Tidak Seimbang



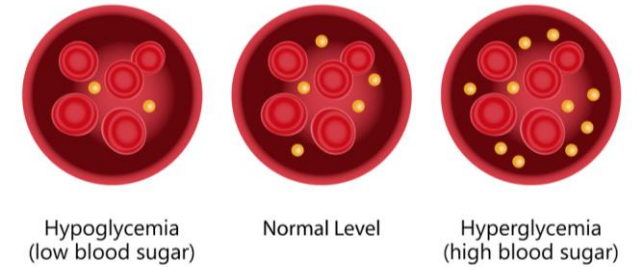
# Kesan Pengambilan Makanan Tidak Seimbang

## KESAN

- Penyakit Kanser
- Penyakit Jantung
- Penyakit Kencing Manis
- Obesiti



## BLOOD GLUCOSE LEVELS



# Penutup

Latihan



# Latihan



🌸 m/s 31 Soalan 1-5

🌸 Quizizz (Makanan Tradisional)

