Contoh Projek Tambahan 4

Menu Bekal Sekolah yang Seimbang dan Berkhasiat

Situasi
Ahmad ialah seorang murid Tingkatan 1 yang selalu membawa bekal ke sekolah. Walau bagaimanapun, bekal yang dibawanya kurang seimbang kerana tidak mengandungi semua kumpulan makanan. Akibatnya, Ahmad sering berasa mengantuk dan kurang bertenaga semasa waktu persekolahan.
Anda dikehendaki merancang satu menu bekal sekolah yang seimbang dan berkhasiat supaya Ahmad mendapat tenaga yang mencukupi dan kekal sihat sepanjang waktu persekolahan.

Arahan: Baca situasi di atas dengan teliti. Kemudian, jawab semua soalan di bawah dengan lengkap.

Fasa Perancangan

1. Apakah masalah yang dihadapi oleh Ahmad berkaitan dengan bekal sekolahnya?

2. Apakah objektif projek ini?

3. Senaraikan ciri-ciri menu bekal sekolah yang seimbang dan berkhasiat.

4. Perhatikan tiga menu bekal sekolah di bawah. Setiap pinggan menunjukkan kandungan menu mengikut konsep Suku-Suku Separuh (1/4 karbohidrat + 1/4 protein + 1/2 sayur dan buah).

Menu *A*	Menu *B*	Menu *C*
25% Nasi putih	50% Nasi goreng	25% Roti gandum
25% Ayam masak kicap	25% Ayam goreng	25% Telur dadar
25% Sayur campur	25% Telur goreng	25% Salad
25% Betik		25% Oren

(a) Bagi setiap menu, tandakan (✓) kumpulan makanan yang ada dan (✗) kumpulan makanan yang tiada.

Kumpulan Makanan	Menu *A*	Menu *B*	Menu *C*
Karbohidrat			
Protein			
Sayur-sayuran			
Buah-buahan			

(b) Menu manakah yang tidak seimbang? Nyatakan kumpulan makanan yang tiada pada menu tersebut.

(c) Nyatakan **satu** perbezaan bahan makanan antara Menu *A* dan Menu *C*.

(d) Pilih **satu** menu (*A*, *B* atau *C*) yang paling sesuai dijadikan bekal sekolah untuk Ahmad. Berikan **satu** sebab pilihan anda.

Fasa Pelaksanaan

5. Lengkapkan jadual di bawah dengan menuliskan **satu** contoh bahan makanan bagi setiap kumpulan makanan yang boleh dimasukkan ke dalam menu bekal Ahmad.

Kumpulan Makanan	Contoh Bahan Makanan
Karbohidrat (Sumber Tenaga)	
Protein (Sumber Pembinaan Badan)	
Sayur-sayuran	
Buah-buahan	
Air Minuman	

6. Senaraikan secara ringkas langkah-langkah penyediaan menu bekal sekolah yang telah anda rancang.

7. Nyatakan **tiga** peralatan yang diperlukan untuk menyediakan menu bekal sekolah yang telah anda rancang.

8. Nyatakan langkah keselamatan yang perlu diamalkan semasa menyediakan menu bekal sekolah.

Fasa Penilaian

9. Adakah menu yang anda hasilkan memenuhi objektif projek ini? Jelaskan jawapan anda.

10. Adakah menu tersebut mengandungi makanan yang seimbang dan berkhasiat? Jelaskan jawapan anda.

11. Apakah penambahbaikan yang boleh dilakukan terhadap menu bekal sekolah yang telah anda hasilkan?