

# MindLoops

**BADAN SIHAT.  
OTAK CERDAS**

**ALAH BISA,  
TEGAL BIASA**

**Pengkritik  
Makanan?**

**DAGING  
DARIPADA  
MAKMAL?**

Makanan Kecemasan

**Dulu vs Kini**

Resipi

**Salad Buah**

**Teka Nama Kuih**



# MindLoops

## BAHASA



- 9 English: An Afternoon Par-tea
- 13 Bahasa Melayu: Pantun 4 Kerat
- 5 Bahasa Arab: Herba dan Rempah Ratus

## AKADEMIK

- 2 Sejarah: Makanan Ketika Zaman Perang
- 16 Science: Pil Makanan, Fakta atau Sains Fiksyen?
- 25 Technology: Makanan Kecemasan Dulu vs Kini
- 22 Engineering: Daging Daripada Makmal?
- 19 Mathematics: Terperangkap Selama 16 Hari
- 21 World: Jom Cuba Makanan Luar Negara!



## GAYA HIDUP

- 1 Kerjaya: Bolehkah Saya Menjadi Pengkritik Makanan?
- 11 Sukan: Diet Seimbang untuk Hari Sukan
- 20 Kesihatan: Pinggan Sihat, Badan Cergas
- 12 Keluarga: Sering Makan di Luar?
- 17 Tip: Alah Bisa, Tegal Biasa!



## AKTIVITI MENARIK

- 15 Mari Teka Peribahasa
- 8 Resipi: Salad Buah
- 23 Seni & Kraf: Jom Reka Mainan Buih Sabun
- 7 D.I.Y: Pewarna Makanan Organik
- 3 Komik Bersiri: Selamatkan Dia!
- 24 Komik Bebas: Saya Mahu Jadi Kurus!
- 27 Brain Teaser: Teka Nama Kuih
- 26 Spot it!



# Selamat membaca!

Assalamualaikum dan salam sayang kepada anak-anak pintar dan hebat yang membaca MindLoops edisi kali ini! Tahukah anda bahawa apa yang kita makan bukan hanya memberi kesan kepada badan kita, tetapi juga kepada otak kita? Betul sekali! Makanan mempunyai kekuatan untuk membuat kita lebih cergas dan cerdas!

Dalam edisi khas ini, kita akan menjelajahi dunia makanan daripada pelbagai perspektif yang menarik. Kita akan bersama-sama mempelajari teknologi makanan yang canggih, seperti bagaimana para saintis menginovasi makanan, dan adakah semua makanan yang diinovasi memberi manfaat kepada manusia? Anak-anak semua juga akan meneroka jenis-jenis makanan tradisional yang terkenal dan tetap digemari sejak dahulu hingga kini, serta bagaimanakah datuk dan nenek kita pada zaman dahulu meyimpan stok makanan mereka pada saat getir peperangan.

Tidak lupa juga, MindLoops berkongsi bagaimana untuk menjaga diet seimbang untuk membesar dengan sihat dan apakah makanan yang patut dielakkan kerana pengambilan berlebihan akan dapat memberikan kemudaratian kepada tubuh dan tumbesaran anda!

Jadi, marilah kita mulakan pengembalaan ini dan jom kita makan yang sihat sambil belajar! Selamat membaca!

Prof. Madya Dr. Adibah binti Abdul Latif  
Ketua Editor e-Majalah MindLoops



Ketua Editor:  
Prof. Madya Dr. Adibah  
binti Abdul Latif

Penulis:  
Madihah Rehana binti Ku  
Othman  
Norfazira binti A. Rahim  
Hanani binti Masa'ud

Juruanimasi:  
Farhah Syamimi binti  
Suhimi

Pereka Grafik:  
Nurul Radziah binti Osman  
Farhah Syamimi binti  
Suhimi  
Siti Nurain binti Zaidi  
Mohamad Amirul Hakim  
bin Mohamad Salleh



BOLEHKAH SAYA MENJADI

# Pengkritik Makanan?

Pasti anda tertanya-tanya, bolehkah pengkritik makanan dijadikan sebagai kerjaya? Sebelum itu, mari kita lihat definisi pengkritik makanan.

Pengkritik makanan ialah seseorang yang menilai kualiti makanan, perkhidmatan, suasana dan aspek makan yang lain termasuk pengalaman makan di restoran, kafe dan lain-lain.



KEDENGARAN MENARIK, BUKAN? ADAKAH ANDA SEORANG YANG GEMAR MAKAN? MUNGKININI KERJAYA YANG SESUAI UNTUK ANDA. JOM KITA TELITI BAGAIMANA TUGAS PENGKRITIK MAKANAN BEMULA.

- Menilai menu yang disajikan di restoran tersebut.



- Mencuba hidangan dan menilai kualiti makanan tersebut dari sudut rasa, tekstur dan persempahan hidangan.



- Mempertimbangkan rasa keseluruhan dan melihat adakah berpadanan dengan harga dan reputasi restoran tersebut.



- Menilai perkhidmatan kakitangan restoran.



- Mempertimbangkan suasana restoran dari sudut hiasan, pencahayaan dan susun atur tempat duduk.



- Setelah menilai perkara di atas, mereka menulis ulasan berkaitan perkara di atas dengan lebih terperinci.



- Memberi cadangan untuk penambahbaikan.



NAMUN BEGITU, ADA KELAYAKAN DAN CIRI TERENTU YANG DIPERLUKAN UNTUK ANDA MENJADI SEORANG PENGKRITIK MAKANAN.

- Mempunyai pengetahuan dan penghayatan yang mendalam tentang makanan termasuk pemahaman tentang masakan, ramuan dan teknik memasak yang berbeza.
- Mempunyai kemahiran menulis yang baik kerana perlu menerangkan pengalaman makan dengan penuh informasi agar boleh menarik minat pembaca.
- Mempunyai pengalaman bekerja dalam industri makanan sama ada pernah menjadi tukang masak, pelayan atau penulis makanan agar boleh menghasilkan pengalaman makan yang hebat.

TAHUKAH ANDA,  
JACKY LIEW IALAH  
SEORANG PENGKRITIK  
MAKANAN YANG  
TERKENAL DI  
MALAYSIA.



JIKA ANDA BERCITA-CITA UNTUK MENJADI  
SEORANG PENGKRITIK MAKANAN, JOM TIMBA  
ILMU DAN PENGALAMAN MULAI SEKARANG!



# Makanan Ketika ZAMAN PERANG

Tahukah anda makanan nenek moyang kita pada suatu ketika dahulu, sewaktu melalui zaman perperangan?



## Ubi Kayu

Makanan yang pernah menjadi makanan ruji orang Melayu

ketika dijajah oleh tentera Jepun kerana beras pada waktu itu sukar untuk didapati dan dikawal oleh pemerintah Jepun.

## Telur Masin



Makanan yang dimakan oleh orang Aceh ketika berperang. Rasanya masin dan mudah untuk dibawa serta dimakan selain

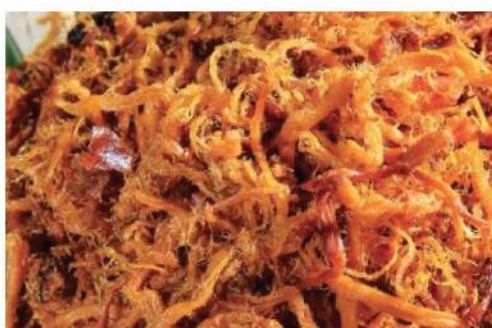
khasiatnya juga tinggi, sesuai untuk para pejuang.

## Rendang & Serunding

Makanan ini dicipta supaya orang Melayu ketika itu boleh belayar dengan lebih jauh tanpa putus bekalan makanan. Oleh sebab itu, makanan

perang yang dihasilkan mestilah sejenis makanan yang tahan lama, tidak mudah basi atau rosak. Selain itu, rendang dan serunding pada ketika itu dijadikan sebagai persediaan untuk orang Melayu jika punca

makanan mereka disekat atau dikuasai oleh musuh.



## Leughok

Leughok adalah kuih yang berasal dari Aceh. Makanan inilah yang selalu dibawa oleh para pejuang Aceh ketika berperang.

Makanan yang dibuat daripada pisang dan tepung sagu ini mampu mengenyangkan perut mereka sewaktu zaman perang.



Ubi kayu adalah makanan kegemaran saya. Bagaimana pula dengan kawan-kawan? Pernahkah anda cuba rasa makanan-makanan yang disebutkan tadi? Jika belum, marilah cuba, pasti tidak rugi!



# KOMIK BERSIRI

## EPISOD 8:

### SELAMATKAN DIA!



Betul tu. Sebelum mendaki, kita perlu memanaskan badan dengan melakukan senaman ringan supaya otot kita tak kejang. Jika ada pemanasan, mesti ada penyejukan. Sebab itu, kita perlu lakukan aktiviti menyekatkan badan pula bagi menggalakkan pengaliran darah kita ke jantung.



Kelihatan seorang budak perempuan terkapai-kapai hampir lemas sambil berusaha untuk berpaut pada batu yang licin.



Tanpa berfikir panjang, ayah dengan tangkas berenang ke arah budak perempuan terebut sambil memberi signal ke arah orang ramai yang seakan tidak perasan dengan kejadian tersebut.



HOME

CONTENT

ABOUT US

CONTACT



# ALBAYEN SCHOOLS

Fleksibel Modul Bertopik

Hasil Pembelajaran yang Dipertingkat Berdasarkan Kurikulum KAFA

Pembelajaran Kolaboratif & Kendiri

LEARN MORE



# الأعشاب والتوابل

## Bijak Bahasa Arab: Herba dan Rempah Ratus.

أهلاً وسهلاً إلى دُكَانِ أَبُو سَلِيمِ!

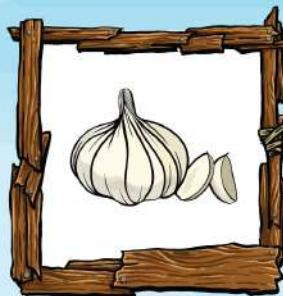
هَيَا نَتَعَرَّفُ عَلَى أَسْمَاءِ الْأَعْشَابِ وَالْتَّوَابِلِ.



قرفة



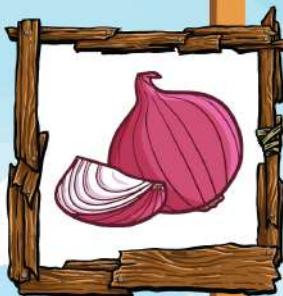
كركم



ثوم



زنجبيل



بصل



كزبرة



قرنفل



نعناع



بقدونس



ريحان



كمون



أوريغانو



گاري



فلفل حار



فلفل أسود

١

تُرِيدُ أُمُّ عَرِيفٍ أَنْ تَطْبَخَ شُورَبَةَ الدَّجَاجِ. هَيَا نُسَاعِدُ أُمَّ عَرِيفٍ تَحْضِيرَ الْمُكَوَّنَاتِ!

إِرْشَادٌ: دَوْرُ الصُّورَةِ الصَّحِيحَةِ. سَتَجِدُ صُورًا لِمُكَوَّنَاتٍ مُتَنَوِّعَةٍ. قُمْ بِإِيجَادِ الصُّورِ الَّتِي تُمَثِّلُ الْمُكَوَّنَاتِ الْمَطْلُوبَةِ.

Jom bantu Ariff untuk menyediakan herba dan rempah ratus yang diperlukan oleh ibunya. Bulatkan gambar yang betul berdasarkan perkataan yang diberikan



٢

أسود

ثوم

كمون

كربـرة

بصل

فـلـفـل

قرفة

قرنفل

زنجبيل

كُوٌنْ جُمَلًا تُلْخَصُ الْخُطُوَاتُ لِتَحْضِيرِ شُورَبَةَ الدَّجَاجِ يَاسْتَخْدَمُ أَفْعَالٍ مِثْلَ "قَطْعٌ"، "أَضْفَفْ".

٢

Bina ayat ringkas tentang cara-cara membuat sup ayam menggunakan kata kerja seperti "Potong", "Tambah"

DIY

# Pewarna Makanan Organik



Pernahkah anda terfikir bagaimana pewarna makanan dihasilkan? Pewarna makanan semula jadi adalah lebih selamat dan jimat untuk digunakan.

Jom, saya kongsikan cara yang mudah, jimat dan selamat untuk menghasilkan pewarna makanan hanya dengan menggunakan bahan-bahan organik seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

## Pewarna Merah Jambu

### Bahan yang diperlukan

- 1 biji keledek bersaiz kecil yang telah direbus
- $\frac{1}{2}$  cawan air rebusan keledek

#### Cara-caranya:

1. Kisar keledek bersama air rebusan sehingga betul-betul larut dan sebatи.
2. Kemudian, tapis air keledek tersebut.
3. Simpan di dalam satu bekas dan letakkan di dalam peti sejuk selama 6 minggu.



## Pewarna Kuning

### Bahan yang diperlukan

- $\frac{1}{4}$  cawan air
- $\frac{1}{2}$  serbuk kunyit

#### Cara-caranya:

1. Di dalam kuali kecil, rebus air bersama dengan serbuk kunyit selama dua hingga tiga minit sehingga mendidih.
2. Tunggu sehingga ia sejuk sepenuhnya untuk simpan di dalam bekas.



## Pewarna Ungu

### Bahan yang diperlukan

- $\frac{1}{2}$  cawan beri biru
- $\frac{1}{4}$  cawan air

#### Cara-caranya:

1. Rebus beri biru sehingga lembut.
2. Hancurkan beri biru tersebut di dalam satu bekas sehingga mengeluarkan cecair.
3. Asingkan hampas, kemudian rebus semula sehingga ia menjadi pekat.



Sekarang, anda boleh membuat pilihan yang lebih bijak dalam menghasilkan makanan yang lebih sihat dan selamat dengan menggunakan pewarna makanan semula jadi. Selamat mencuba!



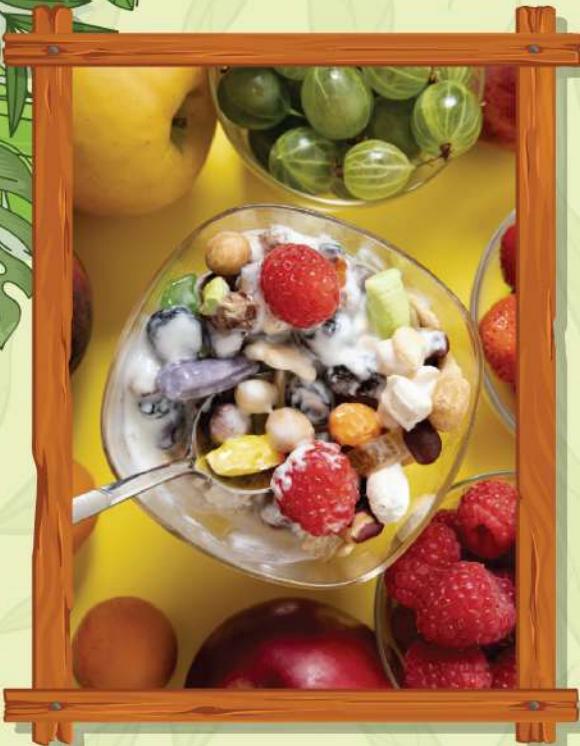
### Tip Penting

Simpan pewarna makanan anda di dalam bekas kedap udara di dalam peti sejuk untuk tahan lebih lama.



# Resipi

# Salad Buah



Tidak tahu hendak buat apa dengan lambakan buah-buahan di dapur rumah anda? Apa kata hasilkan satu menu menarik iaitu salad buah. Simpan pula di peti sejuk, pasti rasanya yang manis dan menyegarkan membuatkan anda ketagih makan!

## Bahan-Bahan



Buah-buahan  
(mengikut cita rasa anda)



Mayones



Susu cair



Yogurt berperisa

## Cara Penyediaan

1. Basuh buah-buahan dengan bersih dan keringkan ia.
2. Potong dadu buah-buahan tadi dan masukkan ke dalam bekas yang bersesuaian saiz.
3. Masukkan susu cair, mayones dan yogurt hingga menenggelami buah-buahan tersebut.
4. Kemudian, gaul hingga sebatи.
5. Simpan dalam peti sejuk dan tunggu sehingga ia sejuk.
6. Sedia untuk dinikmati!



CAPAI KEJAYAAN BERSAMA



UNICREDTS

# An Afternoon Par-tea

It was a nice Sunday afternoon. Rajit's and Nitya's mums were having a tea party and decided to bring them along. They had their tea party in a hotel cafeteria. When they arrived, a lady in a black dress greeted them at the door.

"Welcome to the Grandiose Hotel Cafeteria. May I know how many are dining with you?" asked the lady.

"Table for four please," said Nitya's mum.

"Right this way," the lady answered politely, bringing them to a nice table under a chandelier. The table had a white tablecloth and a flowerpot in the middle. They had a seat next to each other around the table. A few minutes later, a waiter came to their table.

"Good afternoon, my name is Robert, and I will be your waiter," he said as he handed them the menus. They flipped through the menu and decided to have a tea set for four. The waiter wrote down their orders and headed to the kitchen. While they were waiting, Rajit's and Nitya's mum chatted with each other about work. Rajit and Nitya were playing 'I Spy' together.

A few minutes passed and Robert came back with their tea set. The tea set had a porcelain teapot, and four teacups and saucers. Their food was served on three-tier saucers called a curate. Rajit's mum told them that the saucers, cups and teapots are sometimes called china.



At the bottom of the curate were the **finger sandwiches** while in the middle were **scones** with cream and jam. At the top of the curate were the **tea cakes**. Nitya's mum told them that people usually start from the bottom tier to the top. So, they did just that. They sipped their tea in between each bite of the food. Rajit preferred his tea with sugar while Nitya preferred hers with milk. The food tasted well with tea.

Everyone had a wonderful afternoon together, chatting and enjoying their food. They would love to have a tea party again.

## Exercise Vocabulary

Look at the bold words in the text and write the right words under the pictures.



# DIET SEIMBANG UNTUK HARI SUKAN

Hari Sukan Sekolah merupakan hari yang seronok untuk murid-murid serta. Murid-murid akan bertanding antara rumah sukan dalam pelbagai jenis acara balapan dan padang. Sebelum tibanya hari pertandingan, atlet rumah sukan perlulah mengamalkan pemakanan yang sihat supaya tubuh badan cergas dan kuat.

## Apakah makanan yang dapat meningkatkan kesihatan dan kekuatan?

### Karbohidrat Kompleks

Karbohidrat kompleks Jika anda inginkan tenaga yang berterusan sepanjang hari, anda disarankan mengambil karbohidrat kompleks seperti nasi beras perang atau roti mil penuh yang tinggi dengan serat makanan. Karbohidrat kompleks ialah sumber tenaga yang penting kerana ia dapat dicerna segera menjadi tenaga untuk digunakan semasa latihan berintensiti tinggi.

### Protein

Apabila anda bersukan, otot-otot anda akan digunakan sepenuhnya. Jadi, untuk memastikan jisim dan kekuatan otot anda bertambah, makanan berprotein tinggi adalah sangat penting dalam diet seorang atlet. Makanan seperti telur, makanan tenusu, daging merah, ayam, ikan dan kekacang dapat menambah kekuatan otot dalam jangka masa yang panjang.



### Sayur-sayuran dan buah-buahan

Sayur-sayuran dan buah-buahan juga penting untuk kesihatan menyeluruh seorang atlet. Ia mempunyai serat dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh badan agar dapat berfungsi dengan baik. Jadi, anda berupaya meneruskan latihan setiap hari tanpa jatuhan sakit sehingga hari pertandingan tiba.



## Bagaimana pula dengan makanan yang perlu dielak?

### Karbohidrat ringkas

Karbohidrat ringkas berbeza dengan karbohidrat kompleks. Contoh karbohidrat ringkas adalah seperti gula-gula dan miuman manis. Kedua-dua jenis karbohidrat ini memberikan tenaga serta-merta. Walau bagaimanapun, anda tidak akan merasa kenyang dengan pengambilan karbohidrat ringkas. Anda boleh mengambil karbohidrat ringkas beberapa minit sebelum pertandingan kerana sifatnya yang tinggi kalori (tenaga) dan ringan di perut; namun elakkan pengambilannya dalam diet harian anda.



### Makanan bergoreng

Tanyalah mana-mana atlet profesional pun, mereka pasti akan melarang pengambilan makanan bergoreng. Makanan bergoreng sangat tinggi kolesterol dan mengambil masa yang lama untuk dihadam oleh tubuh badan. Ia akan menyebabkan atlet berasa lesu dan hilang fokus semasa latihan atau pertandingan.



Oleh itu, buatlah pilihan yang bijak dengan memilih makanan yang sesuai untuk diet seorang atlet. Selamat bersukan!



# Sering Makan di Luar?



Seberapa kerap anda dan keluarga makan di luar atau membungkus makanan dari kedai makan? Pernahkah anda membandingkan makanan yang dipesan dengan jumlah sajian yang disarankan dalam piramid makanan?

Piramid makanan mempunyai empat tingkatan makanan mengikut jenis kumpulan makanan yang berbeza, perhatikan jenis-jenis makanan bagi setiap tingkatan dalam piramid di bawah!

Kumpulan 3

Protein

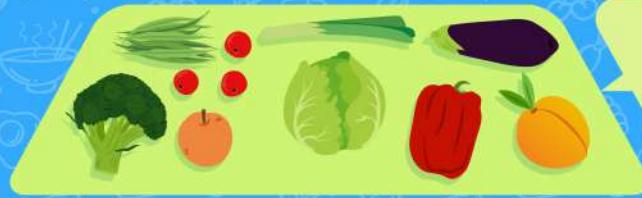


Kumpulan 4

Lemak, minyak, garam dan gula

Kumpulan 1

Karbohidrat



Kumpulan 2

Serat, vitamin dan mineral



Bayangkan sekiranya anda memesan nasi goreng setiap hari. Sejauh manakah hidangan ini mematuhi saranan sajian dalam piramid makanan? Begitu juga dengan makanan segera dan makanan yang diproses. Hidangan ini kebiasaannya akan menjadi rutin hidangan keluarga apabila ibu bapa kesuntukan masa untuk menyediakan santapan berkhasiat di rumah.



Ironinya, jika tabiat makan di luar diteruskan, badan anda akan mudah terdedah kepada risiko penyakit seperti keracunan makanan dan obesiti. Ia berpunca daripada tahap kebersihan penyediaan makanan yang kurang memuaskan serta kuantiti minyak, lemak, garam dan gula yang berlebihan.

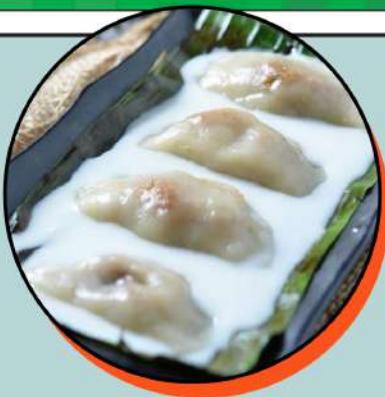
Jom ajak ibu bapa untuk sama-sama menyediakan makanan berkhasiat di rumah. Ingat kawan-kawan, diri kita melambangkan apa yang kita makan. Jika bukan sekarang, bila lagi?



Mengisi petrol cicir dompetnya,  
Terus membunceng hingga ke Sedili;  
Negeri bersejarah asal usulnya,  
Itulah dia si tepung puli.



## Pantun 4 Kerat



Berwajah manis si kaki tempang,  
Tepat memandang ke bukit cerun;  
Berendam santan itulah sopang,  
Resipi Minangkabau turun-temurun.

Ke Taman Botani untuk berhibur,  
Kembang semekar bunga hiasan;  
Wadai kipeng seakan bubur,  
Warisan silam Darul Ehsan.



# Aktiviti

Teka nama negeri asal usul bagi kuih tradisional berikut.

1 Kuih Wadai Kipeng :     **r**    **a**

2 Kuih Sopang :    **r**  **s**    **i**

3 Kuih Puli :    **r**   **i**  **a**

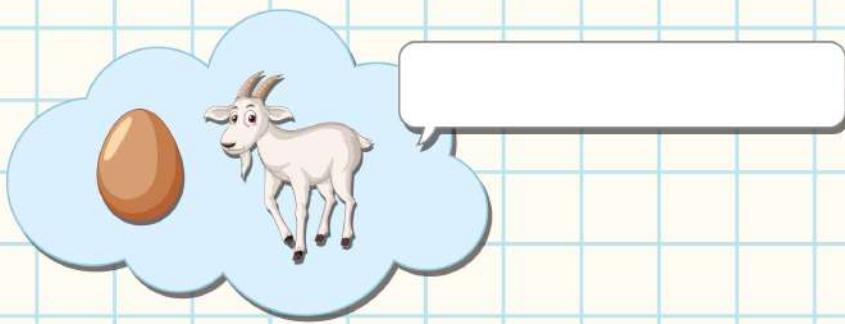
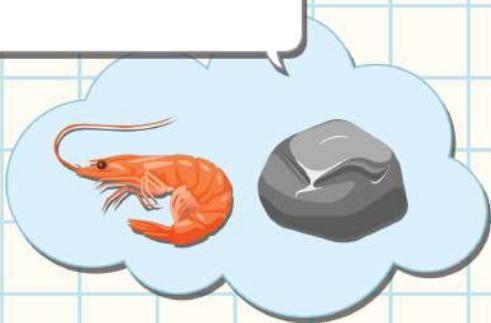
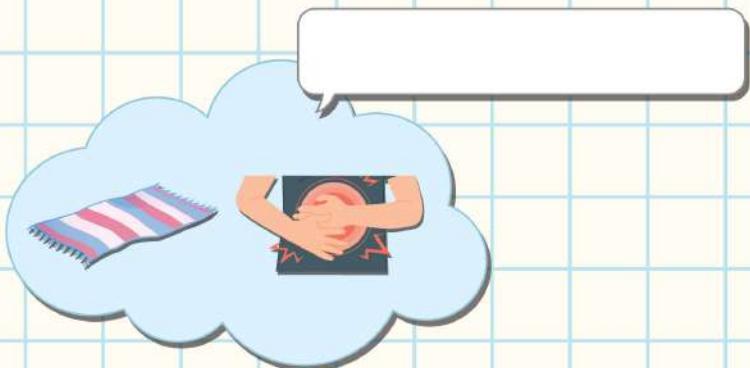


**WHIZZY**  
**KIDZ**



# Mari Teka Peribahasa!

Arahan: Teka peribahasa berdasarkan petunjuk gambar yang diberikan.



Mudah sahaja bukan? Nanti, bolehlah anda menyelitkan peribahasa ini dalam perbualan harian bersama dengan rakan anda.



# Pil Makanan

## Fakta atau Sains Fiksyen?

Bayangkan anda berada di angkasa lepas dan jauh dari Bumi. Perut terasa lapar namun bekalan makanan yang dibawa telah habis. Dengan adanya pil makanan, anda tidak perlu khawatir lagi. Anda akan berasa kenyang hanya dengan menelan sebutir pil dan semua nutrisi yang diperlukan adalah mencukupi. Berbalik ke alam nyata, adakah kemungkinan pil makanan itu wujud?

Jawapannya ialah  
Pil makanan masih dalam tahap perkembangan.



### Dari sudut teori

Pil makanan boleh menggantikan makanan hidangan dan boleh diambil beberapa kali sehari atas nasihat doktor. Dengan khasiat dan nutrisi yang terkandung dalam pil makanan, ia mampu menghilangkan rasa lapar kita. Jika pil ini benar-benar wujud, pasti pakar kesihatan akan menyarankan pesakit obesiti untuk mengambilnya bagi menurunkan berat badan.



### Dari sudut saintifik

Namun hakikatnya, dari sudut saintifik, saintis masih belum berjaya mencipta pil yang boleh menghilangkan rasa lapar. Pil suplemen yang dijual di farmasi merupakan inisiatif untuk mencipta pil makanan, namun masih belum berhasil.



Oleh itu, adik-adik perlulah berusaha menimba ilmu sains dan teknologi supaya suatu hari nanti manusia mampu menghasilkan pil makanan untuk kegunaan seperti di angkasa lepas.

A GAME-LEARNING PLATFORM FOR CHILDREN

**ALBAYEN**  
**Junior**



# Alah Bisa, Tegal Biasa

Acap kali terlihat adik-adik membawa bekal makanan ke sekolah seperti sosej, nuget, kentang goreng, bijirin berwarna dan berperisa dan seumpamanya. Pasti ibu bapa adik-adik sibuk bekerja dan kesuntukan masa untuk menyiapkan bekal makanan berkhasiat di rumah, bukan?



Tahukah adik-adik, makanan seperti yang disebutkan di atas termasuk dalam kategori **makanan yang diproses**?

Makanan yang diproses telah ditambah dengan bahan-bahan **pewarna, pengawet, pemanis, penstabil dan pengemulsi**.

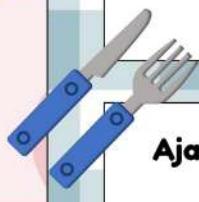
Bahan ini tidak lain tidak bukan bertujuan untuk menjadikan makanan tersebut tahan lebih lama dan memberikan tekstur, warna dan rasa yang kekal.

**Makanan berkhasiat** sebenarnya mudah sahaja untuk disediakan. Yang menjadikan ia sukar ialah apabila kita tidak terbiasa untuk melakukannya dan hanya mengambil jalan mudah iaitu **makanan segera**.

Jom, ikuti beberapa tip di bawah untuk panduan adik-adik menyediakan sendiri **bekal makanan berkhasiat** ke sekolah!



Rancang menu bekal harian setiap minggu. Rujuk contoh-contoh hidangan berkhasiat yang mudah dan ringkas di internet.



Ajak ibu bapa untuk berbelanja barang makanan yang berkhasiat dan mudah disediakan.

Pelbagaiakan jenis bekalan sayur-sayuran dan buah-buahan di dalam peti sejuk.

Hadkan kuantiti gula dan garam dalam hidangan yang akan disediakan.

Setkan masa bangun tidur satu jam lebih awal untuk menyediakan bekal makanan.



S A L A M

# MAULIDUR RASUL

## 1445 H



لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Sesungguhnya, telah ada pada (diri) Rasulullah itu contoh teladan yang baik bagimu (iaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingati Allah.

Al-Ahzab (33:21)



# TERPERANGKAP SELAMA 16 HARI

Pada tahun 2013, dunia digemparkan dengan berita keruntuhan sebuah kilang bernama Rana Plaza di Dhaka, Bangladesh. Sewaktu kejadian itu, lebih 3,000 orang terjejas akibat daripada keruntuhan bangunan tersebut. Seorang wanita bernama Reshma Begum, berjaya diselamatkan dalam insiden terbabit. Wanita tersebut telah terperangkap di bawah runtuhan bangunan selama 16 hari dan berjaya meneruskan kelangsungan hidupnya.



RESHMA BEGUM

Katanya, ketika terperangkap di bawah runtuhan, Reshma mempunyai sumber air di dalam botol-botol air berdekatannya. Dia minum sedikit demi sedikit sepanjang 16 hari tersebut.

## Tahukah Anda?

Manusia boleh hidup tanpa makanan selama tiga minggu dengan hanya berbekalkan air. Malah, seorang banduan Ireland pada tahun 1981 berjaya meneruskan kelangsungan hidup selama 66 hari tanpa makanan sebelum akhirnya meninggal dunia. Tanpa air, manusia hanya mampu hidup sehingga lapan hari sahaja.

Faktor-faktor yang menyebabkan kelangsungan hidup seseorang bertambah atau berkurang juga bergantung pada fizikal seseorang. Jika seseorang itu kurus, dia mungkin tidak dapat bertahan sehingga jangka hayat yang paling lama kerana kandungan lemak dalam badan juga memainkan peranan agar dapat meneruskan kelangsungan hidup.

Selain itu, jika tiada bekalan air, tetapi mempunyai bekalan makanan, itu juga boleh memberi kesan kepada tempoh seseorang itu boleh bertahan. Jika jenis makanan yang dimakan mempunyai kandungan air; contohnya seperti buah-buahan, maka ia dapat membantu untuk melangsungkan hayat seseorang.



Oleh itu, sentiasalah bersedia dengan bekalan air berdekatan anda, kerana malang tidak berbau.



# Pinggan Sihat, Badan Cergas

Pernahkah anda mendengar tentang slogan "Pinggan Sihat Malaysia"?

Slogan ini telah diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk menggalakkan rakyat Malaysia mengamalkan gaya pemakanan yang **sihat**.

Lihat contoh gambar pemakanan di bawah mengikut konsep suku-suku separuh. Kemudian, kenal pasti bentuk hidangan kegemaran anda!

Sukatan kuantiti makanan dalam pinggan yang dicadangkan; **satu perempat** daripadanya adalah **karbohidrat** seperti nasi dan roti mil penuh, **satu perempat** berikutnya adalah sumber **protein** seperti telur, ikan dan ayam, manakala **satu perdua** merujuk kepada kuantiti **sayur-sayuran** dan **buah-buahan**.

**Konsep pinggan suku-suku separuh**



# Jom Cuba Makanan Luar Negara!

Pernahkah anda cuba makanan-makanan yang berasal dari luar negara? Tahukah anda terdapat makanan luar negara yang boleh kita perolehi di Malaysia tanpa perlu ke luar negara? Kini, makanan-makanan itu juga sudah popular di negara kita bukan sahaja kerana keenakan rasanya bahkan khasiatnya juga.



## Kimchi

Kimchi ialah sejenis makanan tradisional Korea yang dihasilkan daripada sayur yang telah dijeruk dengan kaedah perapan bersama bahan-bahan seperti lada merah, bawang putih, halia dan ikan bilis. Ia bukan sahaja menjadi sumber serat makanan yang baik malah rendah lemak dan kalori. Nampak menyelerakan, bukan?



## Donut peach/flat peach

Ingatkah anda buah yang menjadi ‘viral’ baru-baru ini? Donut peach ialah buah yang berasal dari negara China. Buah ini memberi banyak kebaikan kepada kesihatan kerana ia kaya dengan pelbagai nutrisi seperti vitamin A, C, E, potassium dan lain-lain. Apa tunggu lagi, dapatkannya segera di pasar raya sekarang!



## Sup Tom Yum Goong

Tom Yum ialah makanan yang tidak asing lagi di negara Malaysia dan ia

berasal dari negara jiran kita iaitu Thailand. Tom Yum kaya dengan pelbagai jenis herba dan bahan-bahan yang sihat seperti halia, serai, tomato, cili dan banyak lagi.



## Goi Cuon (Vietnamese Spring Roll)

Dengan menyebut nama makanan ini saja,

kita sudah tahu bahawa makanan ini berasal dari negara Vietnam. Rasanya bukan sahaja sedap malah sihat untuk dimakan kerana intinya terdiri daripada isi udang, sayur-sayuran serta herba segar.

## Fakta Menarik

Tahukah anda, Malaysia telah mencatatkan purata eksport tahunan kimchi sebanyak 28.7 peratus bagi tempoh 2017 hingga 2021, sekali gus menjadikan kita negara pengimport kimchi ke-10 terbesar dari Korea Selatan manakala pada 2019 dan 2020, import meningkat kira-kira 43 peratus dari tahun ke tahun.

# DAGING DARIPADA MAKMAL?



TAHUKAH ANDA, DAGING BOLEH DIHASILKAN DI DALAM MAKMAL?  
DAGING INI DINAMAKAN DAGING KULTUR YANG DIHASILKAN OLEH SAINTIS

## APA ITU DAGING KULTUR?

Daging kultur dapat dihasilkan apabila sel tisu haiwan diambil dan dibiakkan dalam persekitaran makmal terkawal. Sel tisu yang diambil dibiakkan di dalam mesin bioreaktor dengan sel kultur yang mempunyai asid amino, glukosa, vitamin, dan beberapa bahan tambahan lain. Sel ini akan berkembang dan membiak menjadi daging yang mempunyai tekstur yang serupa dengan daging haiwan yang diternak di ladang.

## KENAPA DAGING KULTUR DIHASILKAN?

Daging kultur dihasilkan supaya manusia dapat mengurangkan kebergantungan terhadap daging haiwan yang diternak. Dengan adanya daging kultur, manusia mempunyai alternatif untuk membeli daging dan mewujudkan sumber makanan yang mapan.

Selain itu, daging kultur juga dicipta supaya manusia dapat mengurangkan impak negatif terhadap alam sekitar. Penghasilan daging secara konvensional kebiasaannya memerlukan sumber air dan makanan yang banyak untuk menternak lembu, kambing dan sebagainya. Sebaliknya, daging kultur hanya memerlukan sel stem daging dan beberapa bahan sahaja untuk membiakkan sel.



## ADAKAH DAGING KULTUR SUDAH BERADA DI PASARAN?

Pada masa sekarang, fasiliti daging kultur sedang dibina di Penang, Malaysia. Rakyat Malaysia berkemungkinan dapat menikmati daging kultur berbentuk makanan laut terlebih dahulu dan diikuti dengan daging lembu, ayam dan lain-lain bermula tahun 2024.

# ART & CRAFT

- Bahan dan alatan:
1. Karton penggulung tisu
  2. Dawai chenille
  3. Manik hiasan
  4. Bancuhan air sabun



Jom Reka  
Mainan  
"Buih Sabun"

Cuba kawan-kawan teka, apakah permainan yang ingin dihasilkan pada kali ini? Buih Sabun! Permainan buih sabun pasti lebih seronok jika kita dapat menghasilkan pelbagai bentuk mengikut kreativiti sendiri. Jom kita cuba langkah di bawah!



## LANGKAH 1

Balut keliling karton penggulung tisu dengan dawai chenille.



## LANGKAH 2

Putar baki dawai untuk menghasilkan bentuk tertutup.



## LANGKAH 3

Keluarkan karton penggulung tisu daripada balutan dawai.



## LANGKAH 4

Ambil dawai kedua dan masukkan manik-manik sebagai hiasan.



## LANGKAH 5

Sambungkan kedua-dua dawai dengan memutarkannya.



## LANGKAH 6

Lipat sedikit bahagian hujung dawai untuk dijadikan sebagai pemegang.



## LANGKAH 7

Mainan buih anda telah siap!



Kawan-kawan cuma perlu rendamkannya dalam air sabun dan tiup untuk menghasilkan buih. Jangan lupa ajak rakan-rakan yang lain untuk bermain bersama!



Sewaktu rehat, Nabila pergi ke tandas dan ternampak seorang murid perempuan duduk di tepi longkang sekolah, lalu Nabila menghampirinya.

Nabila terkejut rupa-rupanya itu Huda rakannya, sedang menangis.

## KOMIK BEBAS SAYA MAHU JADI KURUS!



Betulkan saya **ni** gemuk, Nabila? Rajit dan kawan-kawan selalu ejek saya, mereka kata saya gemuk. Mulai dari sekarang, saya **tak** mahu lagi makan di kantin. Saya benci mereka!



## Makanan Kecemasan

# Dulu vs Kini

Pada zaman perang dunia pertama dan kedua, ramai askar dan mangsa perang bergantung pada makanan kecemasan. Makanan kecemasan ini amat membantu manusia pada zaman itu kerana mereka sangat kesemitan untuk menghasilkan makanan melalui pertanian atau ternakan.

Kebanyakan bekalan makanan adalah bersifat segera dan boleh bertahan sehingga bertahun-tahun. Walau bagaimanapun, selepas berakhirnya zaman peperangan, makanan kecemasan masih lagi relevan sebagai bekalan kecemasan jika berlaku bencana alam, kemalangan dan sebagainya. Kini, makanan kecemasan telah diinovasikan untuk mengekalkan khasiat makanan dan cara ia dihidangkan.

### Dulu

- Pilihan makanan adalah terhad. Kebanyakan makanan adalah bersifat kering supaya boleh dimakan di mana-mana sahaja.  
Contoh: Biskut, roti kering atau bar protein.
- Terdapat banyak makanan di dalam tin agar mudah dipanaskan menggunakan pemetik api atau mancis.  
Khasiat makanan biasanya tidak melengkapi keperluan nutrisi manusia dan tidak mengenyangkan.

### Kini

- Makanan kering masih ada dan dimakan. Namun terdapat juga makanan yang berkuah. Contoh: Sup.
- Makanan boleh dipanaskan dengan hanya membuka bekas makanan sahaja. Bekas makanan ini dicipta dengan beberapa bahan kimia yang boleh panas sendiri apabila pembalutnya dibuka.  
Makanan ini digelar Meal, Ready to Eat (MRE).
- Khasiat makanan diambil kira serta saiz hidangan yang lebih besar.

Jangka hayat makanan boleh disimpan antara 3 hingga 5 tahun.

Adakah adik-adik mempunyai bekalan makanan kecemasan di rumah? Jika ya, makanan kecemasan apa yang adik-adik pernah cuba?



# Spot It!

Cari lapan perbezaan yang terdapat dalam gambar di bawah.



# Teka Nama Kuih

## • Pantun •



Duduk bersila sambil bersigup,  
Sembari menyantap kopi dan keria;  
Seakan bihun dimakan rangup,  
Cubalah teka apakah ia?



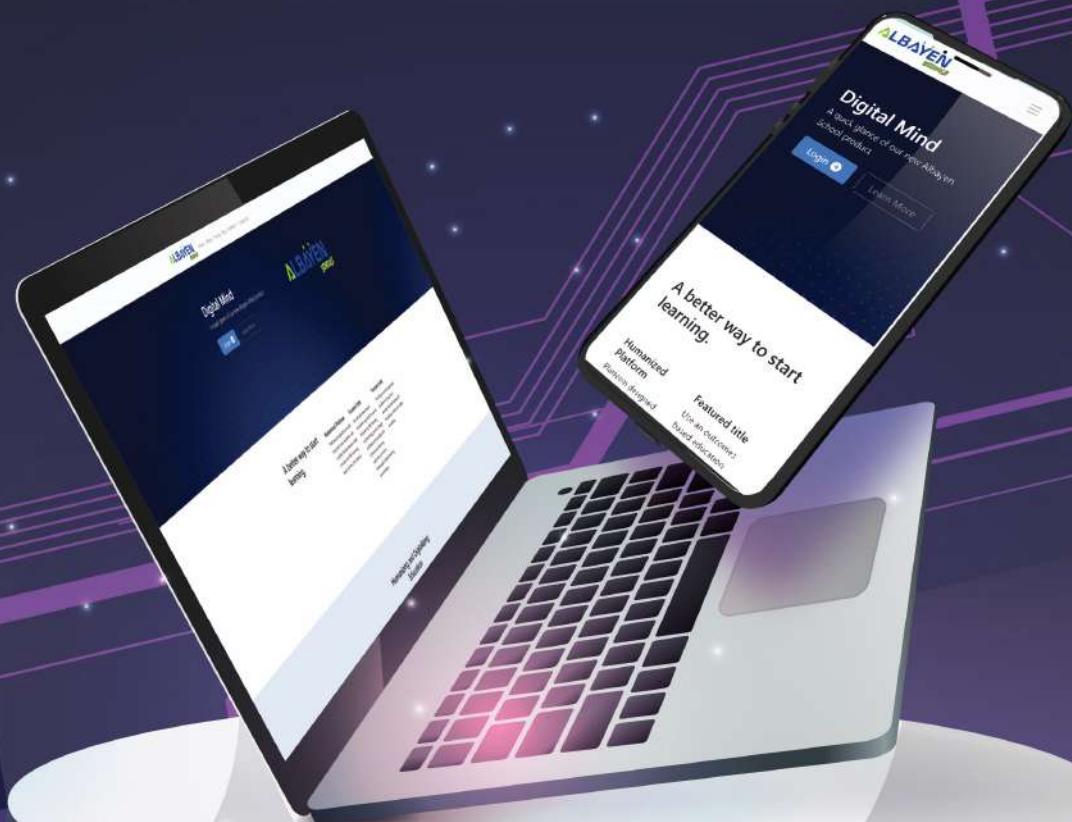
Kenduri disambut cukup meriah,  
Tinggal di mana seringlah ditanya;  
Nama diberi bukanlah kopiah,  
Berinti kelapa apa namanya?



Si kelip-kelip kuning bercahaya,  
Terbang sekawan melintasi jalan raya;  
Sering diseru ketika raya,  
Coklat berkilat siapakah saya?



# FUTURE EDUCATION WITH ALBAYEN



**USE ANYTIME,  
ANYWHERE,  
ON ANY DEVICE.**





**ALBAYEN**

The logo consists of the word "ALBAYEN" in a bold, sans-serif font. The letter "A" is green, while the rest of the letters are blue. A small green dot is positioned above the letter "Y". The entire logo is contained within a white, horizontally rounded rectangular frame.