

Soalan Percubaan SPM 2022 – Pahang

Baca petikan dan teliti bahan grafik yang disertakan di bawah, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Selama ini, ulam hanya sinonim dengan penduduk di luar bandar, tetapi senario ini telah berubah kerana ulam juga telah menjadi santapan biasa bagi warga di bandar dan juga semakin mendapat tempat di hati masyarakat antarabangsa. Ulam bukan lagi makanan kampung seperti tanggapan sebelum ini kerana ulam kini menjadi sebahagian menu di kebanyakan restoran mahupun hotel-hotel yang bertaraf lima bintang.

Pemilihan ulam-ulaman dalam diet harian kita adalah tepat kerana khasiat yang terkandung dalam ulam tidak dapat dinafikan kelebihannya malah turut mendapat perhatian pakar-pakar pemakanan antarabangsa yang turut mengakui keistimewaan tumbuhan semula jadi tersebut. Ulam membekalkan fiber yang diperlukan dalam sistem penghadaman, merendahkan lemak dan kolesterol. Ulam juga merupakan sumber utama vitamin A, vitamin C, asid folik dan juga zat galian yang lain. Terdapat pelbagai kajian yang mendapati bahawa memakan ulam dapat menyembuhkan pelbagai penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, kanser dan lain- lain.

Namun begitu, masyarakat Malaysia masih kurang mengambil ulam-ulaman dalam diet harian mereka. Hal ini dikatakan demikian kerana kita hidup dalam zaman yang serba ringkas dan sering mencari jalan yang singkat untuk mendapatkan sesuatu dengan mudahnya. Begitu juga dengan aspek pemakanan yang turut mendapat tempasnya. Masyarakat kita masih lagi terbelenggu dengan kebanjiran makanan segera yang berada di pasaran kini sehingga terlupa bahawa kita memiliki rahsia keistimewaan alam semula jadi yang boleh dijadikan hidangan seharian iaitu ulam-ulaman. Kadang-kadang, kita sendiri pun masih belum mengetahui kebaikan ulam-ulaman tersebut walaupun hanya boleh dipetik di belakang rumah sahaja.

Sudah sampai masanya kita berubah dengan langkah pencegahan daripada mengambil langkah mengubati. Dengan memakan ulam-ulaman, kita akan mampu memiliki kesihatan yang baik. Lihatlah golongan tua yang masih kuat dan sihat walaupun sudah berumur berbanding dengan golongan yang lebih muda kerana warga emas ini membudayakan amalan memakan ulam-ulaman semula jadi sejak awal sehingga mereka sukar mendapat penyakit.

Dipetik dan diubah suai daripada
“Meneroka Dunia Pemakanan Sihat dengan Ulam-Ulaman”
oleh Norkumala binti Awang,
IKIM, 2007

Bahan 2 - Grafik

GALAKAN PENGAMBILAN ULAM-ULAMAN



Sumber: Internet



Bahan 3 – Grafik



Sumber: <https://www.xtra.com.my/featured/rahsia-ulam-yang-sebenarnya/>

JAWABAN

Pendahuluan

Rumusan membincangkan kebaikan / manfaat / faedah / kelebihan makan ulam-ulaman, sebab / faktor / punca masyarakat kurang mengambil ulam-ulaman dan usaha / langkah / cara menggalakkan masyarakat makan ulam-ulaman.

Fokus 1: kebaikan / manfaat / faedah / kelebihan makan ulam-ulaman

Bahan 1

- Ulam membekalkan fiber yang diperlukan dalam sistem penghadaman, merendahkan lemak dan kolesterol
- sumber utama vitamin A, vitamin C, asid folik dan juga zat galian yang lain
- dapat menyembuhkan pelbagai penyakit

Bahan 3

- tidak perlu dimasak
- boleh dijadikan kerabu
- pembuka selera kala menjamah hidangan berat seperti nasi

Fokus 2: sebab / faktor / punca masyarakat kurang mengambil ulam-ulaman

Bahan 1

- kita hidup dalam zaman yang serba ringkas
- sering mencari jalan yang singkat untuk mendapatkan sesuatu dengan mudahnya
- Masyarakat kita masih lagi terbelenggu dengan banjiriran makanan segera yang berada di pasaran
- masih belum mengetahti kebaikan ulam-ulaman

Fokus 3: usaha/ langkah / cara menggalakkan masyarakat mengambil ulam-ulaman

Bahan 2

- penganjuran pameran ulam-ulaman
- pertandingan kuiz tentang ulam-ulaman

Kesimpulan

Kesimpulannya, pengambilan ulam-ulaman perlu dititikberatkan agar lahir generasi yang sihat.

Jumlah isi maksimum yang diterima daripada semua fokus dan semua bahan ialah 8 isi yang lengkap sahaja.

Bahagian	Bilangan Isi	Bilangan Isi Diterima	Markah Maksimum
(i) Pendahuluan			2
(ii) Isi Bahan 1			16
Fokus 1 (kelebihan / faedah)	3	3 3 3 2 2 2 2 1 1	
Fokus 2 (sebab / faktor)	4	3 2 1 4 3 2 2 4 3	
(iii) Isi Bahan 2			
Fokus 3 (usaha / langkah)	2	1 2 2 1 2 2 1 2 1	
(iv) Isi Bahan 3			8
Fokus 1 (kelebihan / faedah)	3	1 1 2 1 1 2 3 1 3	
Jumlah Isi	12	8	
(v) Penutup / Kesimpulan			2
		Jumlah Markah	20