

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

**NUTRIEN MENJAMIN KEISHATAN.**

A.) Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Karbohidrat

Protein

Lemak

Mentega

Ubi - ubian

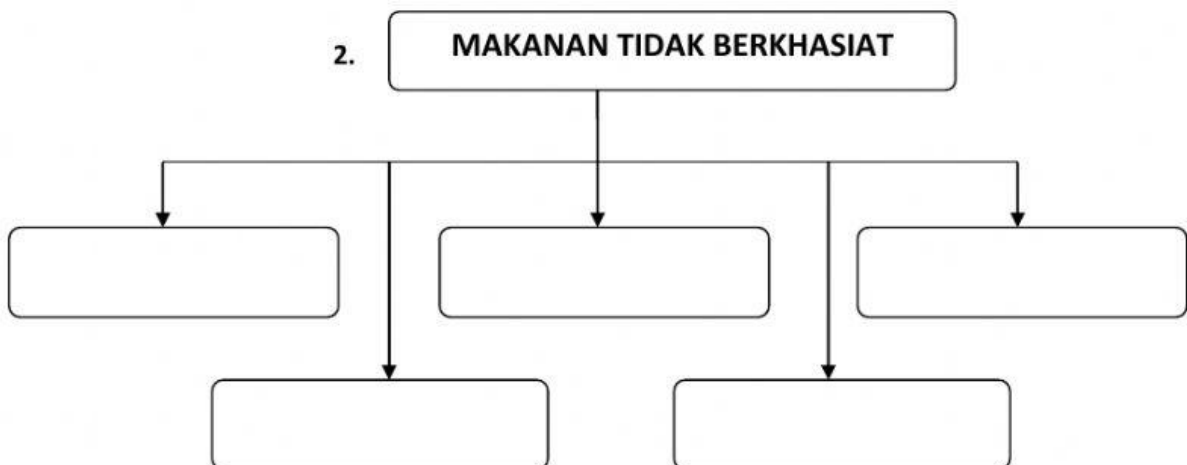
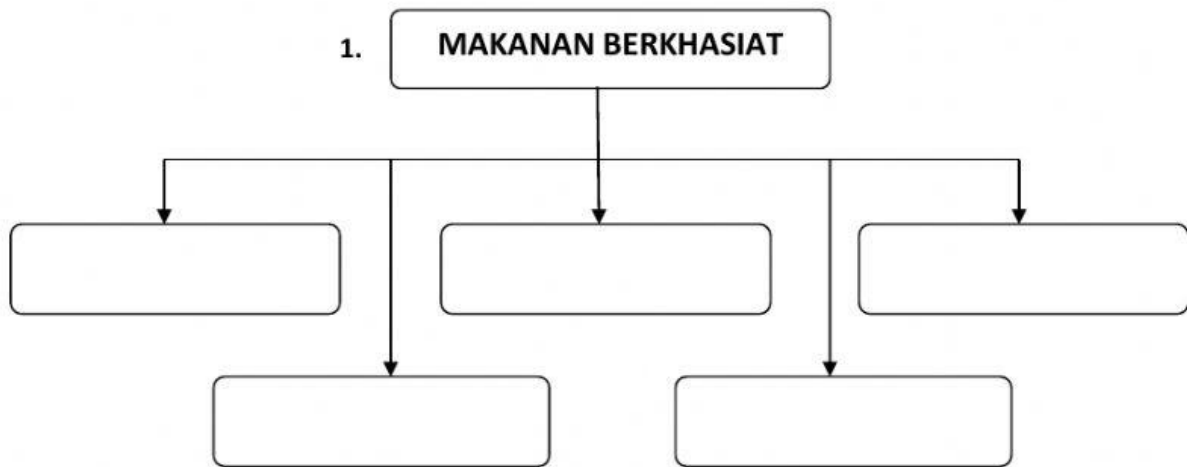
Vitamin dan mineral

Nutrien

Makanan seimbang

1. \_\_\_\_\_ mengandungi karbohidrat , protein , lemak , vitamin , dan mineral.
2. \_\_\_\_\_ memberi tenaga untuk melakukan aktiviti harian.
3. \_\_\_\_\_ membekalkan nutrien untuk tumbesaran tubuh.
4. \_\_\_\_\_ membekalkan haba kepada tubuh.
5. \_\_\_\_\_ memelihara fungsi tubuh dan melindungi daripada penyakit.
6. \_\_\_\_\_ adalah bahan makanan berkhasiat atau zat makanan.
7. \_\_\_\_\_ adalah sumber lemak kepada manusia.
8. \_\_\_\_\_ seperti kentang dan keledak membekalkan karbohidrat kepada tubuh badan manusia.

B. Senaraikan jenis makanan yang berkhasiat dan tidak berkhasiat.



- roti
- ikan
- mi segera
- minuman berkarbonat
- sayur - sayuran
- burger
- kek
- buah - buahan
- makanan ringan
- susu