LATIHAN – ASAS NUTRISI (Makanan Seimbang)- 1

a) Isi tempat kosong di bawah berdasarkan jawapan di dalam kotak yang diberi. Tarik dan letak di tempat yang sesuai

Serat	Vitamin	ayam, ikan	Serat	Karbohidrat	nasi, mee, roti	Protein	Lemak	Mineral	Air

1. _____dapat membekalkan tenaga kepada tubuh, memanaskan tubuh. Contohnya _____, ubi kayu, ubi kentang, gandum dan lain-lain.
2. _____ dapat membolehkan tubuh menbina sel-sel baru, membaiki tisu-tisu, menolong tubuh membesar. Contohnya _____, daging, telur, kekacang dan lain-lain.
3. _____ dapat membuat bahan kimia dalam tubuh agar berfungsi dengan baik dan dalam kuantiti yang sesuai. Contohnya seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.
4. _____ dapat bertindak sebagai rumah penyimpan tenaga dan mengandungi vitamin. Contohnya seperti santan kelapa, minyak masak, keju, mentega dan lain-lain.
5. _____ dapat bekerja dengan vitamin dan membantu dalam menghasilkan pigmen (pewarna) serta darah dan menguatkan tulang. Contohnya seperti kalsium, magnesium, potassium dan sebagainya.
6. _____ dapat membuat usus sentiasa berfungsi dengan baik dan dapat mencegah daripada sembelit.
7. _____ dapat membuat darah sentiasa mengalir, menolong perkumuhan dan mengeluarkan peluh.

LIVEWORKSHEETS