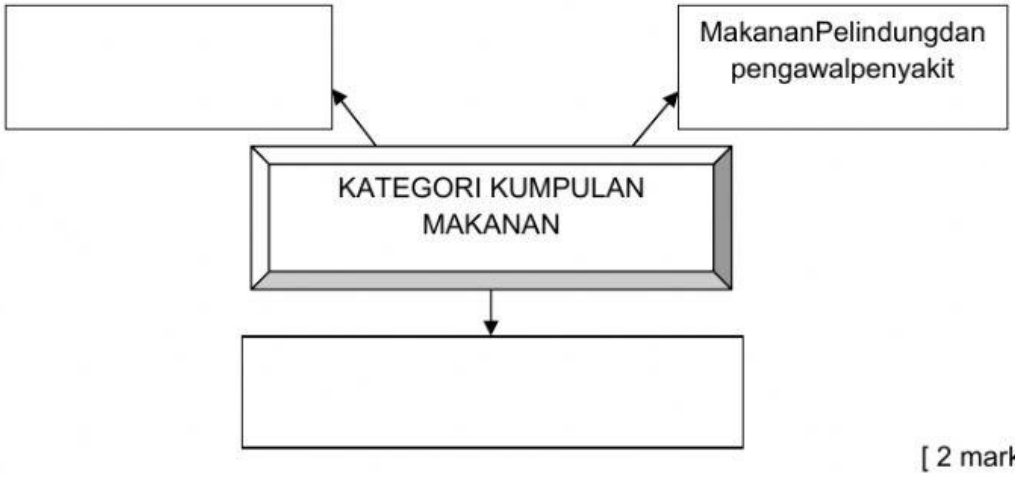
MODUL 4
Bahagian A

Bab 4: Keperluan makanan, nutrien dan fungsinya

1. Setiap makanan yang kita makan mempunyai fungsi tertentu terhadap tubuh badan. Lengkapkan peta pemikiran dibawah dengan kategori kumpulan makanan mengikut fungsinya.



[2 markah]

2. Nyatakan nutrient berdasarkan fungsinya pada petak yang disediakan.

Nutrien	Fungsi
	Menggantikan dan membaiki sel yang rosak
	Menjadi pelarut bagi vitamin larut lemak.

[2 markah]

3. Pernyataan di bawah menunjukkan fungsi sejenis vitamin.

- Membantu penyerapan kalsium dan fosforus di dalam usus kecil
- Membantu pembentkan gigi dan tulang yang kuat

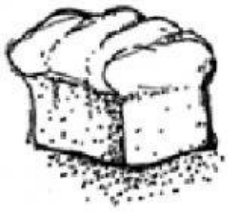
Nyatakan nama vitamin tersebut .

_____

[1 markah]

LIVEWORKSHEETS

4. Rajah 2 menunjukkan sumber makanan untuk sejenis nutrien.



Rajah 2

Nyatakan **dua** kesan kekurangan pengambilan nutrien tersebut.

a. _____

b. _____

[2 markah]

5. Padankanistilah di bahagian A denganmaksud di bahagian B

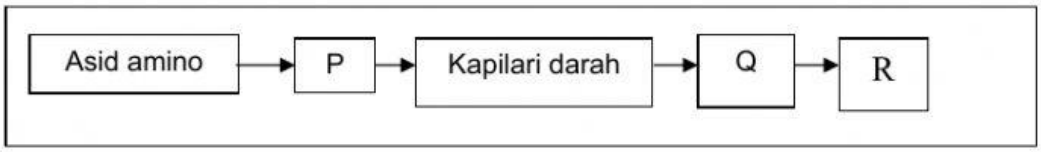
BAHAGIAN A
Enzim
Pencernaan
Penyerapan

BAHAGIAN B
Serapan unit ringkas nutrient melalui vilus ke dalam aliran darah dan system limfa untuk dihantar ke sel tubuh
Proses memecahkan molekul makanan yang kompleks ke unit paling ringkas oleh tindakan mekanikal dan kimia supaya dapat diserap oleh tubuh
Pemangkin organik yang mengawal atau mempercepatkan tindak balas kimia di dalam organism hidup

[3 markah]

LIVEWORKSHEETS

6. Rajah 1 menunjukkan proses penyerapan.



Rajah 1

Apakah organ P, Q dan R ?

P : _____

Q : _____

R : _____

[3 markah]

7. Pernyataan di bawah, merupakan panduan pengambilan makanan sihat di dalam Piramid Makanan.

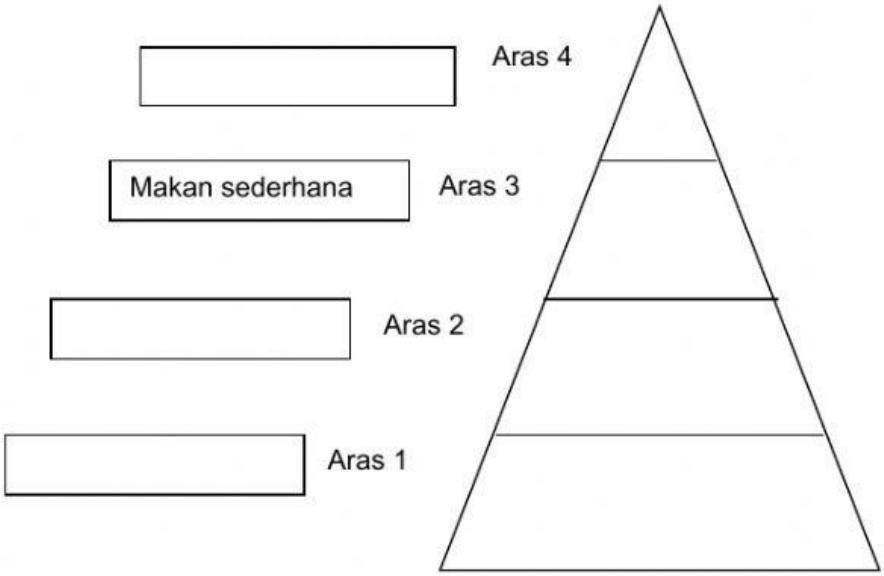
Kita digalakkan mengambil jenis makanan ini dengan bilangan yang sedikit sahaja .

Nyatakan nutrein utama yang terdapat dalam aras Piramid Makanan tersebut.

_____

[1 markah]

8. Lengkapkan carta pyramid makanan dibawah



[3 markah]

LIVEWORKSHEETS