

UNIT 2: PEMAKANAN

A. Nyatakan maksud makronutrien dan mikronutrien

ialah zat gizi(nutrien) yg diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah kecil untuk melaksanakan fungsi-fungsi fisiologi.	ialah zat gizi (nutrien) yang memberikan tenaga kepada tubuh yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang besar.
---	---

MAKSUD MAKRONUTRIEN

MAKSUD MIKRONUTRIEN

B. Terangkan fungsi dan kepentingan makronutrien dan mikronutrien

Menjaga kesihatan badan

Menjadikan badan sihat dan kuat

Membina sel dan memperbaiki sel yang rosak

Meningkatkan daya tahan badan daripada penyakit

Menjaga cecair dalam badan

Bekalan tenaga

Pembentukan hormon

Pelawas

Untuk tumbesaran

MAKRONUTRIEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

MIKRONUTRIEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C. Kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien

- a. Mengelakkan _____ dan _____.
- b. Menghasilkan _____.
- c. Mengawal _____.
- d. _____ tubuh untuk berfungsi dengan baik.
- e. Mengekalkan keperluan _____ dalam badan.