



BAB 3: NUTRISI

TUTORIAL SOALAN NUTRISI
[GIZI SEIMBANG]



- 3 (a) Jadual di bawah menunjukkan kuantiti makanan yang dimakan oleh Diana yang berusia 16 tahun dalam sehari.

The table below shows the quantity of food eaten by 16-year-old Diana in a day.

Jenis makanan Type of food	Nilai kalori per 100 g (kJ) Calorific value per 100 g (kJ)	Kuantiti makanan yang dimakan (g) Quantity of food eaten (g)
Nasi Rice	1 530	400
Ayam goreng Fried chicken	880	350
Kerepek kentang Potato chips	1 030	200
Aiskrim Ice cream	800	200
Air mineral Mineral water	0	1 000

- (i) Kira jumlah nilai kalori yang diambil oleh Diana.

TP3 Calculate total calorific values consumed by Diana.



- (ii) Ramalkan apa yang akan berlaku kepada Diana sekiranya dia mengamalkan cara pemakanan ini untuk tempoh masa yang panjang.



Predict what will happen to Diana if she adopts this diet for a long period of time.

Diana akan mengalami _____ kerana pengambilan tenaganya _____ daripada keperluan tenaga harian.

Diana will suffer from _____ because her energy intake is _____ than the daily energy requirement.

[1 markah/1 mark]

- (iii) Keperluan tenaga harian bagi seorang perempuan ialah 9 240 kJ dan seorang lelaki ialah 12 600 kJ. Mengapakah keperluan tenaga harian lelaki dan perempuan berbeza? **KBAT** Menganalisis

The daily energy requirement of a woman is 9 240 kJ and of a man is 12 600 kJ. Why are the daily energy requirement of a man and a woman different?

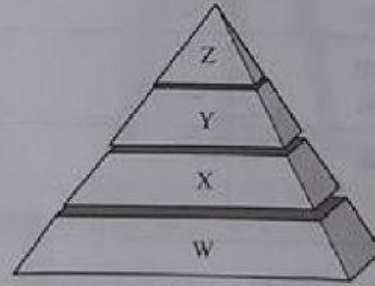
Lelaki mempunyai _____ berbanding dengan perempuan.

A man has a _____ compared to a woman.

[1 markah/1 mark]

(b) Rajah di bawah menunjukkan sebuah piramid makanan.

TP4 The diagram below shows a food pyramid.



Kumpulan yang manakah dalam piramid makanan diperlukan dalam jumlah yang banyak setiap hari? Berikan alasan anda. **KBAT** Menganalisis

Which group in the food pyramid is required in big amounts daily? Give your reason.

KUMPULAN MAKANAN :-
FOOD GROUP :-

SEBAB :-
REASON :-

Berdasarkan maklumat nilai kalori yang diberi, hitung **jumlah nilai kalori** bagi hidangan berikut

Based on the calorific value provided, calculate the **total calorific value** of the following meals.



Makanan Food	Nilai kalori (kJ/ g) Calorific value (kJ/ g)
Kek Cake	18.6
Nasi Rice	15.1
Roti canai Roti canai	13.4
Mi goreng Fried mee	13.2
Kobis Cabbage	1.5
Betik Papaya	1.8
Kari ayam Chicken curry	7.9

Roti canai/ Roti canai	80 g
Kari ayam/ Chicken curry	100 g
Mi goreng/ Fried mee	70 g
Betik/ Papaya	32 g

(a) Nilai kalori/ Calorific value

=

Berdasarkan maklumat nilai kalori yang diberi, hitung **jumlah nilai kalori** bagi hidangan berikut

Based on the calorific value provided, calculate the **total calorific value** of the following meals.



Makanan Food	Nilai kalori (kJ/ g) Calorific value (kJ/ g)
Kek Cake	18.6
Nasi Rice	15.1
Roti canai Roti canai	13.4
Mi goreng Fried mee	13.2
Kobis Cabbage	1.5
Betik Papaya	1.8
Kari ayam Chicken curry	7.9

Nasi/ Rice	150 g
Kobis/ Cabbage	35 g
Kek/ Cake	65 g
Betik/ Papaya	45 g

(b) Nilai kalori/ Calorific value

=