

Nama : _____

Pilih perkataan yang betul untuk diisi dalam petak yang disediakan.

Air	Vitamin	Protein	Karbohidrat
Garam mineral	Pewarna asli	Lemak	

Bil	Komponen	Tindakan Fizikal dan Kimia
1.		- Menjadi pepejal apabila dipanaskan. - Contoh: telur yang direbus menjadi pejal.
2.		- Perubahan dari segi tekstur dan warna apabila dimasak. - Contoh: beras yang dicampur air dan direbus akan menjadi kembang dan berkanji.
3.		- Boleh didapati dalam bentuk cecair dan pepejal. - Contoh: minyak masak perlu dipanaskan untuk menggoreng bahan makanan. - Contoh: lemak tepu seperti marjerin akan mencair jika dibiarkan suhu bilik dan perlu disejuk beku.
4.		- Air akan mendidih pada suhu 100 °C. - Air akan tersejat menjadi wap apabila dimasak. - Contoh: masakan berkuah seperti kari ikan akan mengering dan hangit jika tidak dipantau. - Contoh: air akan membeku jika berada di bawah takat beku 0 °C.
5.		- Mudah larut dan diserap oleh tubuh tanpa proses pencernaan. - Tidak mudah musnah walaupun dimasak dalam tempoh yang lama. - Contoh: bahan tidak organik dalam susu, kacang, sayur-sayuran seperti kalsium, fosforus, natrium dan zat besi.
6.		- Terbahagi kepada dua iaitu vitamin larut air dan larut lemak. - Vitamin larut air mudah hilang semasa disimpan, dibersihkan dan dimasak. Contohnya vitamin B dan C - Vitamin larut lemak mudah hilang semasa proses memasak. - Contohnya vitamin A, D, E dan K.
7.		- Ditukar oleh sistem tubuh kepada retinol. (Vitamin A) - Contoh pewarna asli adalah carotenoids yang boleh didapati dalam lobak merah, buah plum dan mangga.