



NAMA : KELAS : TARIKH :

LATIHAN PSSAS TINGKATAN 5

1.0 : MANUSIA

1.1.3 : Keperluan Nutrisi untuk ibu hamil

ARAHAN : Namakan nutrien yang diperlukan untuk ibu hamil bagi menggalakkan perkembangan janin di dalam kandungan.



ARAHAN : Pilih nama nutrien dan gambar contoh makanan berdasarkan fungsinya dengan betul.



**KALSIUM DAN
FOSFORUS**

**KARBOHIDRAT
DAN LEMAK**

ASID FOLIK

ZAT BESI

**VITAMIN DAN
MINERAL**

PROTEIN

NAMA NUTRIEN	SUMBER MAKANAN	FUNGSI
		Pembentukan sel-sel dan tisu-tisu janin yang baharu
		Menguatkan tulang dan gigi ibu serta tulang janin di dalam kandungan
		Membantu melindungi janin di dalam kandungan daripada kecacatan dalam sistem sarafnya.
		Membekalkan tenaga kepada ibu dan janin dalam kandungan.
		Membantu pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah bagi mengangkut oksigen dan karbon dioksida di dalam badan
		Membantu antibodi ibu menentang penyakit dan memastikan kesihatan janin di dalam kandungan