PADANKAN KELAS MAKANAN DAN KEPENTINGANNYA

Karbohidrat	Air bertindak sebagai pelarut bahan kimia
	membekalkan tenaga
Protein	mensintesis enzim, hormon dan antibodi.
	sumber dan simpanan tenaga yang tinggi
Lemak	mengekalkan kesihatan yang baik
	merangsang peristalsis,
Vitamin	melindungi organ badan
	pertumbuhan dan pembaikan tisu-tisu badan yang rosak
Pelawas	membentuk dinding sel tumbuhan
	medium pengangkutan nutrien
Air	penebat haba untuk mengawal suhu badan

LIVEWORKSHEETS