

NAMA :

KELAS :

UNIT 3 RENDAHKAN KALORI, TINGKATKAN NUTRISI

Nyatakan sumber makanan dan kepentingan pengambilan makanan dalam kumpulan makanan berkhasiat di bawah.

Kumpulan Makanan Berkhasiat

1. Karbohidrat

(a) Sumber makanan:

- (i) _____
- (ii) _____
- (iii) _____

(b) Kepentingan:

- _____
- _____
- _____

2. Protein

(a) Sumber makanan:

- (i) _____
- (ii) _____
- (iii) _____

(b) Kepentingan:

- _____
- _____
- _____

3. Vitamin dan Serat

(a) Sumber makanan:

- (i) _____
- (ii) _____

(b) Kepentingan:

- _____
- _____
- _____

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. SP 1.3.2 TP3

daging

buah-buahan

protein

galian

lemak

1. Telur ayam dapat membekalkan sumber _____ yang tinggi.
2. Sumber vitamin dapat diperoleh daripada sayur-sayuran dan _____.
3. Patti burger lebih selamat dimakan apabila dihasilkan dengan _____ segar tanpa bahan kimia.
4. Nutrien makro yang terdapat dalam makanan segar terdiri daripada karbohidrat, protein dan _____.
5. _____, vitamin dan asid organik yang banyak terdapat dalam makanan segar amat diperlukan oleh tubuh demi mengekalkan tumbesaran yang sihat.