LATIHAN BAB 3 : NUTRISI

3.1 KELAS MAKANAN

1. Nyatakan kelas makanan yang mempunyai fungsi berikut. Isi jawapan dengan HURUF BESAR.

KELAS MAKANAN	FUNGSI
	Membekalkan tenaga
	Membina sel baharu dan membaiki tisu yang rosak
	Sebagai penebat haba kepada badan
	Mengekalkan kesihatan badan
	Mengawalatur proses-proses badan
	Mengelakkan sembelit
	Pelarut bagi bahan kimia dan mengangkut makanan tercerna

2. Labelkan contoh makanan yang betul.

Lemak

Karbohidrat

Vitamin

Protein

LIVEWORKSHEETS

3. Kelaskan makanan berikut kepada karbohidrat, protein dan lemak.

Kacang soya | Madu | Kuning telur

KARBOHIDRAT | **PROTEIN** | **LEMAK**

4. Nyatakan jenis vitamin berdasarkan penerangan di bawah.

A D C E B K

VITAMIN	FUNGSI
	Memelihara kesihatan kulit dan mata
	Memelihara fungsi sistem saraf
	Meningkatkan keimunan badan terhadap penyakit
	Membantu penyerapan kalsium dan fosforus
	Memelihara fungsi sistem pembiakan
	Diperlukan dalam proses pembekuan darah

5. Padankan mineral dan fungsinya.

Membantu proses pembekuan darah, menguatkan tulang dan gigi	●
Memelihara fungsi sistem saraf	●
Membina hemoglobin dalam sel darah merah	●
Diperlukan oleh kalenjar tiroid untuk penghasilan hormon	●
Membina tulang dan gigi yang kuat, membentuk asid nukleik	●
Diperlukan untuk pengecutan otot, memelihara fungsi saraf	●

● Natrium
● Iodin
● Fosforus
● Kalsium
● Kalium
● Besi

LIVEWORKSHEETS