

## LATIHAN PENGUKUHAN

HT-012-2:2012 [MCU-1-13]/C07/T(1/5)

### BAHAGIAN A

Jawab **semua** soalan berikut.

1. Antara berikut, yang manakah **TIDAK** dipertimbangkan semasa menyediakan sarapan pagi?
  - A. Mudah disediakan
  - B. Makanan daripada bahan segar
  - C. Makanan berlemak tinggi
  - D. Gabungan warna yang menarik
2. Jenis sarapan pagi yang disediakan dalam porsi yang besar dan tinggi kalori adalah :
  - A. Continental breakfast
  - B. American breakfast
  - C. Vegetarian breakfast
  - D. Japanese breakfast
3. Manakah antara berikut yang merupakan ciri utama sarapan *Continental*?
  - A. Berat dan tinggi kalori
  - B. Berasal dari Asia
  - C. Berat dan tinggi kalori
  - D. Hanya terdiri daripada buah-buahan
4. Antara berikut, yang manakah adalah hidangan dalam *American breakfast*?
  - A. *Croissant*
  - B. *Pancake*
  - C. Sushi
  - D. Mee goreng
5. Manakah antara yang berikut merupakan contoh hidangan dalam *Continental breakfast*?
  - A. Nasi lemak
  - B. Roti canai
  - C. Capati
  - D. Roti bakar dan jem

6. Masakan Melayu banyak menggunakan bahan tempatan seperti :
- A. Susu
  - B. Tepung atta
  - C. Bawang putih dan halia
  - D. Santan dan rempah ratus
7. Apakah bahan yang biasa digunakan dalam masakan Cina?
- A. Bawang putih dan minyak bijan
  - B. Rempah ratus dan santan
  - C. Tepung atta dan yogurt
  - D. Susu masam dan dhal
8. Mengapakah makanan sarapan perlu mempunyai serat?
- A. Untuk membekalkan tenaga sepanjang hari
  - B. Untuk menjadikan makanan lebih enak
  - C. Untuk meningkatkan kadar gula dalam darah
  - D. Untuk menjadikan makanan lebih mahal

## BAHAGIAN B

Jawab **semua** soalan berikut.

1. Nyatakan jenis-jenis sarapan pagi di Malaysia dan berikan contoh hidangan bagi setiap jenis.

.....

.....

.....

2. Jelaskan 2 kepentingan menyediakan sarapan pagi daripada bahan yang segar dan bernutrisi tinggi.

.....

.....

.....

3. Huraikan perbezaan antara hidangan sarapan set menu dan buffet serta nyatakan kelebihan dan kekurangan bagi setiap jenis hidangan berikut.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bandingkan dan bezakan antara *Continental breakfast* dan *American breakfast* dari segi komponen hidangan dan nilai nutrisi.

.....

.....

.....

.....

.....