

Nama :		Tarikh :	28.4.2021
Subjek :	Pendidikan Jasmani & Kesihatan	Hari :	Khamis

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Vitamin A	Vitamin B	Vitamin C
-----------	-----------	-----------

Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K
-----------	-----------	-----------

Jenis vitamin	Fungsi
	Menggalakkan pertumbuhan tulang, pertahanan terhadap penyakit, memperbaiki struktur kulit serta mengelakkan rabun.
	Pertumbuhan normal, meningkatkan paras sitrat (garam asid sitrik) dalam darah dan menggalakkan penyerapan kalsium dalam usus, menjaga kesihatan tulang dan gigi.
	Sangat penting untuk mempertahankan fungsi saraf dan otot, melindungi struktur membran daripada rosak, mengekalkan pertumbuhan normal, mengekalkan struktur paru-paru, hati, dan membran sel darah merah. Sebagai antioksidan, vitamin ini bermanfaat sebagai mencegah penyakit jantung dan melambatkan penuaan.
	Bagus untuk mereka yang baru menjalani pembedahan. Vitamin ini membantu membentuk struktur tubuh baru dan menyembuhkan jahitan.
	Membantu mempercepatkan penyembuhan luka, menjaga sistem kekebalan tubuh, menyerap zat besi, membentuk tulang dan gigi.
	Membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi, selera makan, pencernaan, menjaga tisu mata, dan membantu proses metabolisme.