

SOALAN OBJEKTIF

Arahan: Pilih jawapan yang tepat bagi soalan yang berikut.

PEMAKANAN

- 1 Antara yang berikut, manakah **tidak** tergolong dalam kelas makronutrien?
 - A Garam mineral
 - B Karbohidrat
 - C Protein
 - D Lemak
- 2 Apakah sebabnya mengelaskan nutrien dalam makanan kepada makronutrien dan mikronutrien?
 - A Supaya kita boleh mengenali setiap nutrien dalam dua kelas tersebut.
 - B Supaya kita dapat membezakan nutrien dalam dua kelas tersebut.
 - C Supaya kita boleh makan mengikut kuantiti yang betul.
 - D Supaya kita dapat menghindari pelbagai jenis penyakit.

3

- I Jumlah kalori bergantung kepada jumlah protein, karbohidrat dan garam mineral yang terkandung dalam makanan.
- II Fungsinya termasuk membekalkan tenaga kepada badan dan membina sel yang baru.
- III Diukur dalam nilai kalori atau kilokalori (kcal).

Berdasarkan pernyataan di atas, manakah adalah betul mengenai makronutrien?

- A I dan II sahaja
 - B II dan III sahaja
 - C I dan III sahaja
 - D I, II dan III
- 4 Antara yang berikut, manakah merupakan sumber makanan kalsium?
 - A Susu
 - B Hati

- C Garam
- D Kekacang

5

- Diperlukan oleh tisu dan sel badan untuk proses tumbesaran.
- Sumbernya ialah telur, ikan dan daging.
- Kesan kekurangannya ialah mendapat penyakit marasmus.

Pernyataan di atas adalah berkaitan dengan

- A Iodin
- B Lemak
- C Protein
- D Vitamin A

- 6 Apakah unsur yang terdapat dalam protein?

- I Karbon
- II Oksigen
- III Nitrogen
- IV Hidrogen
- A I, II, dan III sahaja
- B I, II, dan IV sahaja
- C II, III, dan IV sahaja
- D I, II, III, dan IV

7

Pembentukan asid hidroklorik untuk proses penghadaman.

Antara garam mineral yang berikut, manakah berkaitan dengan pernyataan di atas?

- A Ferum
- B Klorida
- C Fosforus
- D Manganan

8

	Jenis	Kesan lebihan
I	Zink	Sistem saraf terjejas
II	Iodin	Ulser mulut
III	Natrium	Tekanan darah tinggi
IV	Fosforus	Sakit perut

Jadual di atas adalah padanan jenis mineral dengan kesan lebihannya. Pilihkan padanan yang betul.

- A I, II, dan III sahaja
- B I, II, dan IV sahaja
- C II, III, dan IV sahaja
- D I, II, III, dan IV

- 9 Fungsi vitamin E ialah untuk

- A pertumbuhan badan dan sistem imunisasi.
- B membantu proses pembekuan darah.
- C membina tulang dan gigi yang sihat.
- D membina sel darah merah.

10

Encik Ahmad menghadapi masalah kesukaran tidur. Baru-baru ini, dia juga mendapati rambutnya gugur dengan banyak.

Berdasarkan situasi di atas, apakah yang kurang dalam makanan Encik Ahmad?

- A Vitamin A
- B Vitamin B
- C Vitamin C
- D Vitamin K

- 11 Antara kumpulan makanan yang berikut, manakah merupakan sumber bagi magnesium?

- A Sayuran hijau, kuning telur, pisang, tiram
- B Bijirin, sayuran hijau, ayam, dan daging
- C Daging, hati, ikan, dan kacang
- D Susu, dadih, keju, ikan bilis

- 12 Antara yang berikut, manakah merupakan vitamin larut air?

- A Vitamin A, D, E, dan K
- B Vitamin A, B, dan C
- C Vitamin B dan E
- D Vitamin B dan C