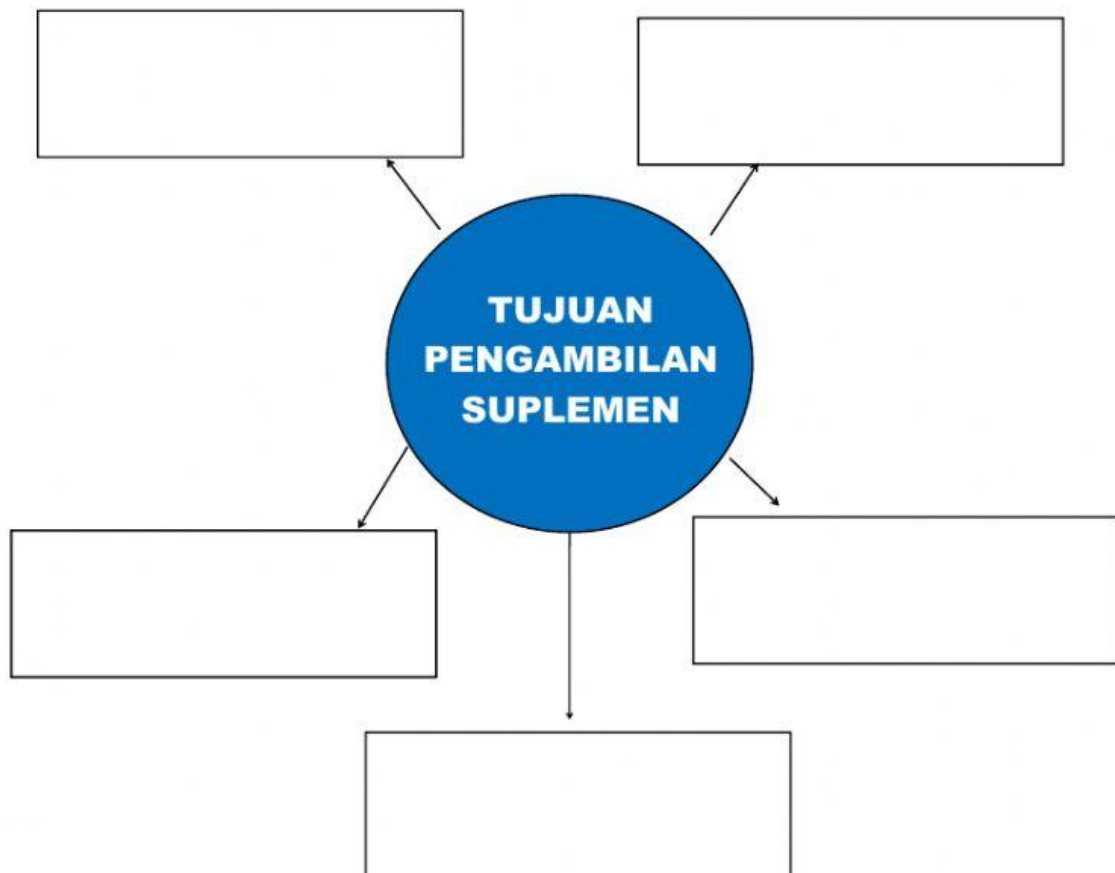


## MODUL 2 : PEMAKANAN

Jawab semua soalan dengan betul dengan mengisi tempat kosong dengan merujuk buku teks.

1. Pengambilan \_\_\_\_\_ yang seimbang merupakan keperluan yang penting bagi tubuh badan.
2. Pengambilan \_\_\_\_\_ sama ada dalam bentuk semula jadi mahupun sintetik bukanlah amalan luar biasa masyarakat hari ini.
3. Pengambilan suplemen bergantung kepada tahap \_\_\_\_\_ individu berdasarkan preskripsi doktor.
4. Terdapat pelbagai tujuan pengambilan suplemen untuk \_\_\_\_\_ tahap kesihatan tubuh badan.
5. Individu yang sihat tidak boleh sesekali mengambil \_\_\_\_\_ atau suplemen untuk penjagaan kesihatan berdasarkan diagnosis sendiri.

Isi ruang kosong dengan jawapan yang betul.



Tuliskan **B** untuk pernyataan yang betul dan **S** untuk pernyataan yang salah.

| Penyataan                                                                                                 | Betul | Salah |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Merosakkan buah pinggang, merosakkan hati dan keracunan adalah kesan jangka panjang pengambilan suplemen. |       |       |
| Pengambilan vitamin A,D,E dan K secara berlebihan akan menjejaskan kerosakan hemoglobin.                  |       |       |
| Pengambilan suplemen berlebihan akan menyebabkan keracunan pada tubuh.                                    |       |       |
| Suplemen yang berdasarkan herba boleh mengakibatkan tindak balas dengan ubatan seperti morfin dan heroin. |       |       |
| Jika asid amino tidak mencukupi dalam badan, maka kesihatan seseorang akan terjejas.                      |       |       |

( 15 markah )