

Fungsi dan Kepentingan Mikronutrien

Nama :

Kelas :

Padankan jawapan yang betul.

Fungsi Mikronutrien		Membina sel otot
		Meningkatkan daya tahan badan
		Bahan pelawas

Padankan jawapan yang betul.

Vitamin		
Fungsi		Kepentingan
Mengawal proses-proses penting dan membantu mempercepatkan tindak balas		Tumbesaran sempurna, kesihatan mata, kulit, tulang dan gigi, pembuluh darah, penyembuh luka, pembentukan sel darah.
Penghasilan sel darah merah, hormon, genetik dan kimia dalam sistem saraf		Pemulihan sistem saraf, penghadaman, pertumbuhan badan, pembentukan sel darah merah, pembentukan tisu.
Tidak membekalkan kalori tetapi membantu badan mendapat tenaga dari tubuh.		Memastikan tubuh badan mendapat mikronutrien yang seimbang bagi menjalani kehidupan seharian dengan baik.