

PENDIDIKAN KESIHATAN

Unit 12 : Nutrien Kesihatan

Tajuk : **Nutrien Menjamin Kesihatan**

Aktiviti : Menyelesaikan tugas tentang Nutrien Kesihatan yang telah di pelajari

Arahan : Rujuk muka surat 97 hingga 99 buku teks. Baca dan imbas kembali pelajaran tentang Nutrien Kesihatan yang telah dipelajari. Jawab semua soalan yang diberikan.

1. Nyatakan satu **nutrien** yang terkandung dalam makanan di bawah.

(a)



(b)



(c)



2. Apakah **maklumat penting** yang kamu perolehi daripada label makanan?

(a) Pelabelan

(b) Penyataan

(c) Maklumat

(d) Tarikh

(e) Arahan

3. Tulis **kepentingan** nutrien yang terkandung dalam makanan yang ditandakan pada gambar di bawah.



Pisang →

Tomato

Kentang ↓

Daging →

- Membekalkan keperluan tenaga untuk seharian
- Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku.
- Pertumbuhan dan perkembangan otot.
• Meningkatkan metabolisme
- Melancarkan penghadaman.