

Nutrien Menjamin Kesihatan

1. Nutrien ialah _____

• Penebat haba. • Melindungi organ dalaman.	• Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku. • Melancarkan penghadaman.	• Pertumbuhan dan perkembangan otot. • Meningkatkan metabolisme.
Membekalkan keperluan tenaga untuk seharian.	nasi roti	mentega minyak
daging ikan	buah-buahan sayur-sayuran	

KELAS MAKANAN	KEPENTINGAN	CONTOH MAKANAN
Vitamin, Garam Mineral dan Serat		
Lemak		
Protein		
Karbohidrat		