

Instrumen Standard Prestasi

- SP
- Memahami fungsi dan kepentingan makronutrien, iaitu karbohidrat, protein serta lemak
 - Memahami fungsi dan kepentingan mikronutrien, iaitu mineral serta vitamin

A Lengkapkan pernyataan berikut mengenai maksud makronutrien dan mikronutrien. **TP1** **Buku Teks** m.s. 178

Makronutrien		
Zat makanan yang diperlukan oleh	tubuh	dalam kuantiti yang _____.

Mikronutrien		
Zat makanan yang diperlukan oleh	tubuh	dalam kuantiti yang _____.

B Pilih jawapan yang tepat bagi soalan berikut. **TP2** **Buku Teks** m.s. 178–180

1 Antara berikut, yang manakah merupakan mikronutrien?

- I Mineral
- II Vitamin
- III Protein
- IV Karbohidrat
- A I dan II
- B I dan IV
- C II dan III
- D III dan IV

4

- Memanaskan badan
- Membantu pertumbuhan fizikal
- X

Maklumat di atas merujuk kepada fungsi makronutrien. Apakah X?

- A Bahan pelawas
- B Membina sel darah merah
- C Meningkatkan sistem pertahanan badan
- D Membina tisu dan membaiki pulih sel yang rosak

2 Mengapakah mikronutrien penting untuk tubuh badan manusia?

- I Mengawal fungsi tubuh badan
- II Melindungi organ-organ dalaman
- III Membekalkan tenaga yang diperlukan tubuh
- IV Meningkatkan daya tahan badan terhadap penyakit
- A I dan II
- B I dan IV
- C II dan III
- D III dan IV

5



Makanan-makanan dalam gambar di atas merupakan contoh nutrien

- A lemak
- B protein
- C mineral
- D karbohidrat