

PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1
UNIT 2 : PEMAKANAN

A. Soalan Objektif

1. Antara yang berikut, manakah **tidak** tergolong dalam kelas makronutrien?
A. Garam mineral C. Protien
B. Karbohidrat D. Lemak
2. Apakah sebabnya mengelaskan nutrien dalam makanan kepada makronutrien dan mikronutrien.
A. Supaya boleh mengenali setiap nutrien dalam dua kelas tersebut.
B. Supaya kita dapat membezakan nutrien dalam dua kelas tersebut.
C. Supaya kita boleh makan mengikut kuantiti yang betul.
D. Supaya kita dapat menghindari pelbagai jenis penyakit.
3. Antara yang berikut, manakah merupakan sumber makanan kalsium?
A. Susu C. Garam
B. Hati D. Kekacang
4.

Pembentukan asid hidroklorik untuk proses penghadaman.
--

Antara garam mineral yang berikut, manakah yang berkaitan dengan pernyataan di atas?

- A. Ferum C. Fosforus
B. Klorida D. Mangan
5. Fungsi vitamin E adalah untuk
A. Pertumbuhan badan dan sistem imunisasi.
B. Membantu proses pembekuan darah.
C. Membina tulang dan gigi yang kuat.
D. Membina sel darah merah.
6. Antara kumpulan makanan yang berikut, manakah merupakan sumber bagi magnesium?
A. Sayuran hijau, kuning telur, pisang dan tiram
B. Bijirin, sayuran hijau, ayam dan daging
C. Daging, hati, ikan dan kacang
D. Susu, dadih, keju dan ikan bilis
7. Antara yang berikut, Manakah merupakan vitamin larut air?
A. Vitamin A, D, E dan K
B. Vitamin A, B dan C
C. Vitamin B dan E
D. Vitamin B dan C

B. Soalan Struktur

1. Tanda (/) pada jawapan yang betul dan tandakan (X) pada jawapan yang salah.

- a) Protein merupakan komponen utama kebanyakan enzim badan ()
- b) Murid yang kekurangan karbohidrat akan menghadapi kesukaran untuk menumpukan perhatian pada pelajaran. ()
- c) Keperluan nutrient bagi setiap individu adalah bergantung kepada saiz badan, aktiviti harian, usia dan jantina individu tersebut. ()
- d) Garam miniral merupakan bahan organik yang terdapat dalam kuantiti yang rendah dalam badan. ()
- e) Fungsi mikronutrien adalah untuk meningkatkan daya tahan badan dan membaiki sel rosak. ()

2. Menyatakan maksud makronutrien dan mikronutrien.

- a) Tuliskan maksud makronutrien dan mikronutrien.

Makronutrien	Maksud:
Mikronutrien	Maksud:

3. Menjelaskan kepentingan pengambilan makro dan mikronutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.

- a) Lengkapkan peta minda di bawah.

