PENTAKSIRAN BILIK DARJAH(PBD) KVS PPM

TARIKH : 30/9/2021 (Khamis)

KELAS : LILY

GURU : PUAN NORAZA HASHIM

TAJUK : ULANGKAJI
UNIT 1.0 PENGENALAN KAEDAH MEMASAK
SUBUNIT 1.2 TINDAKAN FIZIKAL DAN KIMIA MEMPENGARUHI KOMPONEN MAKANAN APABILA DIPANASKAN.

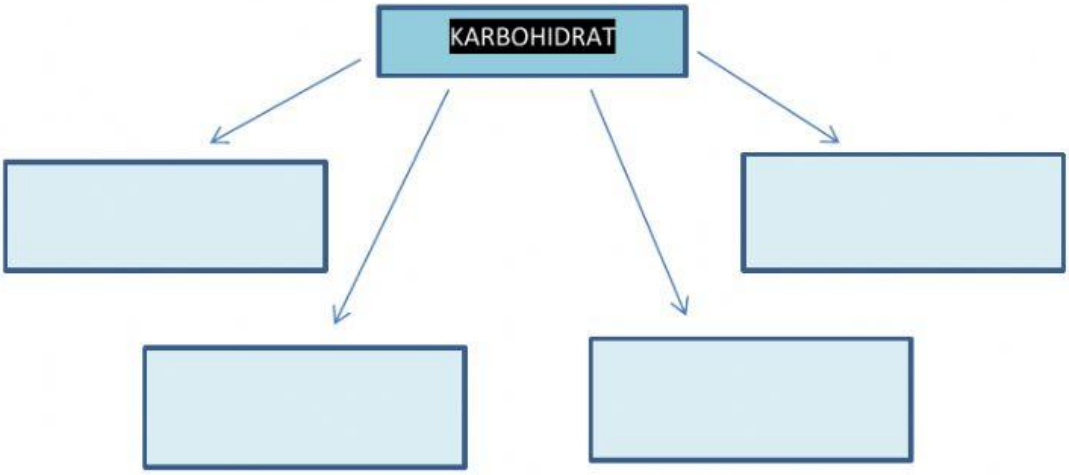
A)PADANKAN KELAS MAKANAN DENGAN CONTOH.

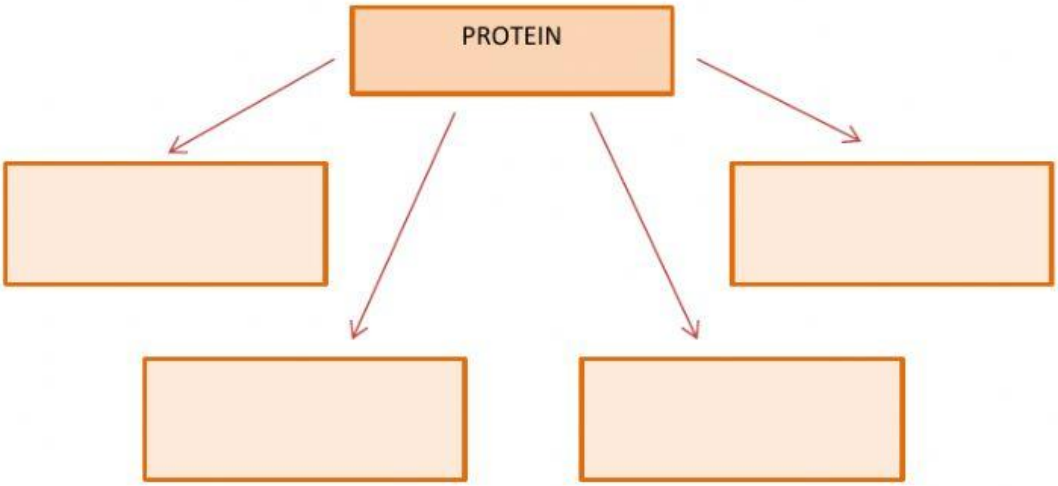
Protein		Terbahagi kepada dua iaitu vitamin larut air dan larut lemak. • Vitamin larut air mudah hilang semasa disimpan, dibersih dan dimasak. Contohnya *vitamin B dan C* • Vitamin larut lemak mudah hilang semasa proses memasak.Contohnya vitamin A,D,E dan K.
Karbohidrat		Mudah larut dan diserap oleh tubuh tanpa proses pencernaan.Tidak mudah musnah walaupn dimasak dalam tempoh yang lama. Contoh: *bahan tidak orgaik dalam susu, kekacang, sayur-sayuran seperti kalsium, fosforus, natrium dan zat besi.*
Lemak		Air akan mendidih pada suhu 100 c. Air akan tersejat menjadi wap apabila dimasak. Contoh: *masakan berkuah seperti kari ikan akan mengering dan hangit jika tidak dipantau.* Contoh: *air akan membeku jika berada di bawah takat beku 0 °c.*
Air		Boleh didapati dalam bentuk cecair dan pepejal. Contoh: *minyak masak perlu dipanaskan untuk menggoreng bahan makanan.* Contoh: *lemak tepu seperti marjerin akan mencair jika dibiarkan suhu bilik dan perlu disejuk beku.*
Garam mineral		Perubahan dari segi tekstur dan warna apabila dimasak. Contoh: *beras yang dicampur air dan direbus akan menjadi kembang dan berkanji.*
Vitamin		Menjadi pepejal apabila dipanaskan. Contoh: *telur yang direbus menjadi pejal*
Pewarna asli		Ditukar oleh sistem tubuh kepada retinol. (Vitamin A) Contoh *pewarna asli adalah **carotenoids** yang boleh didapati dalam lobak merah, buah plum dan mangga.*

LIVEWORKSHEETS

B) ISIKAN JAWAPAN YANG BETUL

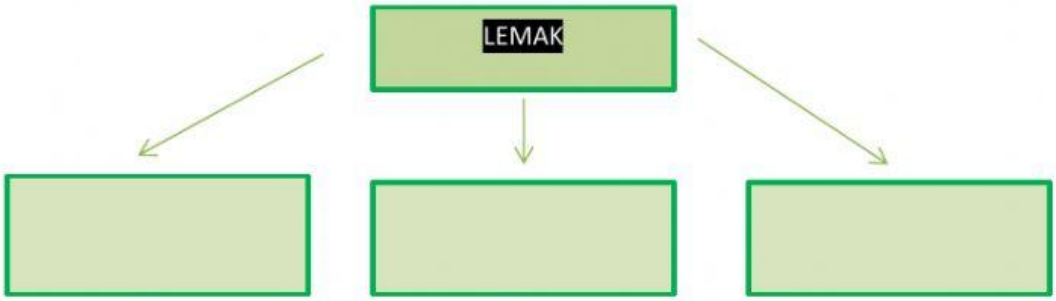
NASI	DAGING	PISANG	UBI KENTANG
IKAN	ROTI	AYAM	PUTIH TELUR

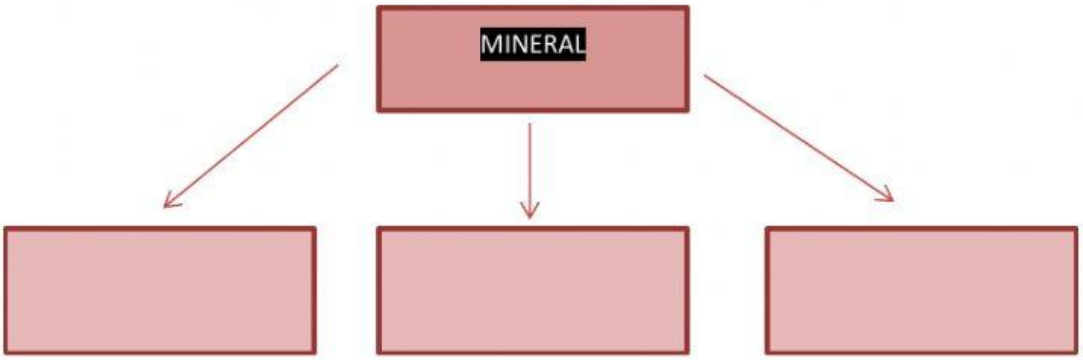




LIVEWORKSHEETS

MENTEGA	KALSIUM	MINYAK KELAPA
FOSFORUS	KUNING TELUR	NATRIUM





LIVEWORKSHEETS