

UNIT 2 : PEMAKANAN

PILIH JAWAPAN YANG BETUL.



1. Apakah kegunaan gambar rajah di atas?
 - A. Panduan untuk memasak makanan
 - B. Panduan penyediaan makanan sihat
2. Ada berapa kumpulan makanan dalam gambar rajah tersebut?
 - A. 4
 - B. 5
3. Kumpulan makanan yang manakah kita perlu makan paling banyak?
 - A. Lemak
 - B. Karbohidrat
4. Manakah urutan yang betul menunjukkan kuantiti makanan paling banyak ke kuantiti makanan paling sedikit?
 - A. Minyak – ikan – nasi – sayur kobis
 - B. Nasi – ikan – sayur kubis – minyak
5. Nutrien terbahagi kepada dua bahagian iaitu
 - A. mikronutrien dan makronutrien
 - B. karbohidrat dan protein
6. Fungsi nutrien ialah
 - A. membekalkan tenaga
 - B. mencantikkan kulit muka

7. Yang manakah BUKAN makronutrien
- A. Lemak
 - B. Vitamin
8. Jumlah sajian yang diperlukan untuk pengambilan karbohidrat ialah
- A. 2-3
 - B. 6 – 11
9. Apakah fungsi utama protein?
- A. membantu menurunkan kadar kolesterol
 - B. membina sel tubuh badan
10. Pengambilanberlebihan boleh menyebabkan seseorang mengalami cirit-birit.
- A. mineral
 - B. vitamin
11. Karbohidrat boleh didapati di dalam
- A. keju
 - B. roti
12. Makanan yang membekalkan sumber vitamin dan serat baik untuk tubuh badan dan perlu diambil sekurang-kurangnya 3 sajian, ialah
- A. Nasi dan gandum
 - B. Buah dan sayur
13. Pengambilan yang berlebihan boleh menyebabkan penyakit kronik , contohnya obesiti dan kencing manis
- A. Gula, garam , minyak , coklat
 - B. susu , yogurt dan mentega
14. Pengambilan makanan mengikut jumlah sajian bergantung kepada faktor berikut kecuali
- A. Umur
 - B. Kawasan tempat tinggal

15. kekurangan karbohidrat boleh menyebabkan

- A. gangguan pada mata
- B. Malnutrisi

16. Obesiti, kolesterol tinggi , sakit jantung adalah kesan daripada pengambilansecara berlebihan

- A. Lemak
- B. Protein

17. Sumber makanan yang terdapat dalam rajah di bawah ialah



- A. Vitamin
- B. Karbohidrat

18. Sumber makanan bagi rajah di bawah mengandungi yang tinggi.



- A. Lemak
- B. Protein

19. Makanan di bawah mengandung yang tinggi



- A. Karbohidrat
- B. Lemak

20. Fungsi Meningkatkan sistem pertahanan badan.

- A. Vitamin
- B. Lemak