

NAMA : _____ KELAS: 1 _____

UNIT 2 : PEMAKANAN

1. ISIKAN JAWAPAN DENGAN PERKATAAN YANG BETUL BERDASARKAN BUKU TEKS M/S 178

obesiti	tenaga	karbohidrat	lemak	protein	badan
Tumbesaran	mineral	fungsi	makronutrien	vitamin	mikronutrien

1. Kita perlu mengambil makanan sihat dan selamat berdasarkan _____ dan mikronutrien mengikut keperluan.
2. Makanan sihat dan selamat dapat menangani _____ dan mengurangkan berat _____.
3. Nutrien berfungsi untuk:
 - _____ dan perkembangan badan
 - Keseimbangan sel dan tisu
 - Pembekal _____ untuk melakukan aktiviti fizikal.
4. Nutrient terbahagi kepada 2 iaitu:
 - Makronutrien
 - _____
5. Makronutrien terdiri daripada :
 - K _____
 - P _____
 - L _____

Makronutrien berfungsi untuk membekalkan **tenaga** dalam kuantiti yang banyak
6. Mikronutrien terdiri daripada :
 - M _____
 - V _____

Mikronutrien berfungsi untuk mengawal _____ tubuh badan