Nama : _____

Pilih perkataan yang betul untuk diisi dalam petak yang disediakan.

Air	**Vitamin**	**Protein**	**Karbohidrat**
Garam mineral	**Pewarna asli**	**Lemak**	

Bil	Komponen	Tindakan Fizikal dan Kimia
1.		• Menjadi pepejal apabila dipanaskan. Contoh: *telur yang direbus menjadi pejal.*
2.		• Perubahan dari segi tekstur dan warna apabila dimasak. Contoh: *beras yang dicampur air dan direbus akan menjadi kembang dan berkanji.*
3.		• 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.*
4.		• Air akan mendidih pada suhu 100℃. • 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℃.*
5.		• 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.*
6.		• 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.
7.		• Ditukar oleh sistem tubuh kepada retinol. (Vitamin A) Contoh *pewarna asli adalah* ***carotenoids*** *yang boleh didapati dalam lobak merah, buah plum dan mangga.*

LIVEWORKSHEETS