

SOALAN NUTRISI 2.3

Salin dan jawab soalan di bawah.

1. Padankan kelas makanan dengan fungsinya.

Kelas makanan	Fungsi
Karbohidrat	Diperlukan untuk pertumbuhan dan pembaikan tisu-tisu badan yang rosak serta menggantikan sel-sel rosak.
Protein	Membekalkan tenaga
Pelawas	Melindungi organ badan seperti jantung dan ginjal
Lemak	Merangsang peristalsis
Air	Mengekalkan kesihatan yang baik
Vitamin	Mengawal atur suhu badan

2. Padankan kelas makanan dengan sumbernya

Kelas makanan	Sumber
Karbohidrat	Ayam, ikan, daging, telur dan makanan laut
Protein	Sayur-sayuran, buah-buahan, roti bergandum serat dan bijirin
Pelawas	Mentega, minyak kelapa, minyak kelapa sawit, Kacang tanah
Lemak	Nasi, roti, ubi kentang, mee, pasta, spageti
Air	Susu, daging, buah-buahan dan sayur-sayuran
Vitamin	Air mineral, jus buah buahan , tembikai

3. Makanan bukan sahaja membekalkan tenaga, malah memberi nutrien untuk memelihara kesihatan kita. Makanan kita terbahagi kepada tujuh kelas utama iaitu karbohidrat, protein, vitamin, mineral, pelawas dan air.

(a) Lengkapkan pernyataan di bawah.

(i) Seorang yang kekurangan zat besi berisiko menghidap _____

(ii) _____ menggalakan pembekuan darah.

(iii) Seorang yang kekurangan Vitamin _____, akan menyebabkan darah lambat membeku.

(iv) Seseorang akan mengidap penyakit goiter jika kekurangan _____

- (b) Pada suatu pagi, Amir mendapati gusinya bengkak dan berdarah. Terangkan bagaimana Amir mengatasi masalahnya.

4.

Seorang pelajar menjalankan ujian makanan ke atas dua sampel makanan, sampel X dan sampel Y. Kedua-dua sampel tersebut dihancurkan dan dilarutkan dengan air. Keputusan ujian ditunjukkan dalam Jadual 1.

Ujian Makanan	Pemerhatian		Inferens
	Sampel X	Sampel Y	
(i) Beberapa titik reagen Millon ditambahkan kepada sampel makanan dan dipanaskan di dalam kukus air.	Mendakan merah terbentuk	Tiada mendakan merah	1. _____ dalam sampel X. 2. _____ dalam sampel Y.
(ii) Beberapa titik larutan iodin ditambahkan kepada sampel makanan.	Larutan menjadi biru kehitaman	Larutan menjadi biru kehitaman	1. _____ dalam sampel X. 2. _____ dalam sampel Y.
(iii) Beberapa titik sampel makanan dititiskan ke atas kertas turas.	Tiada apa-apa perubahan	Kesan minyak tertinggal di atas kertas turas	1. _____ dalam sampel X. 2. _____ dalam sampel Y.

Jadual 1

- (a) Lengkapkan inferens dalam Jadual 1 dengan jawapan yang sesuai
- (b) Apakah kesimpulan yang boleh dibuat tentang kandungan nutrien di dalam sampel makanan

X: _____
Y: _____

- (c) Apakah tujuan ujian makanan tersebut?

Untuk mengesan kandungan _____