

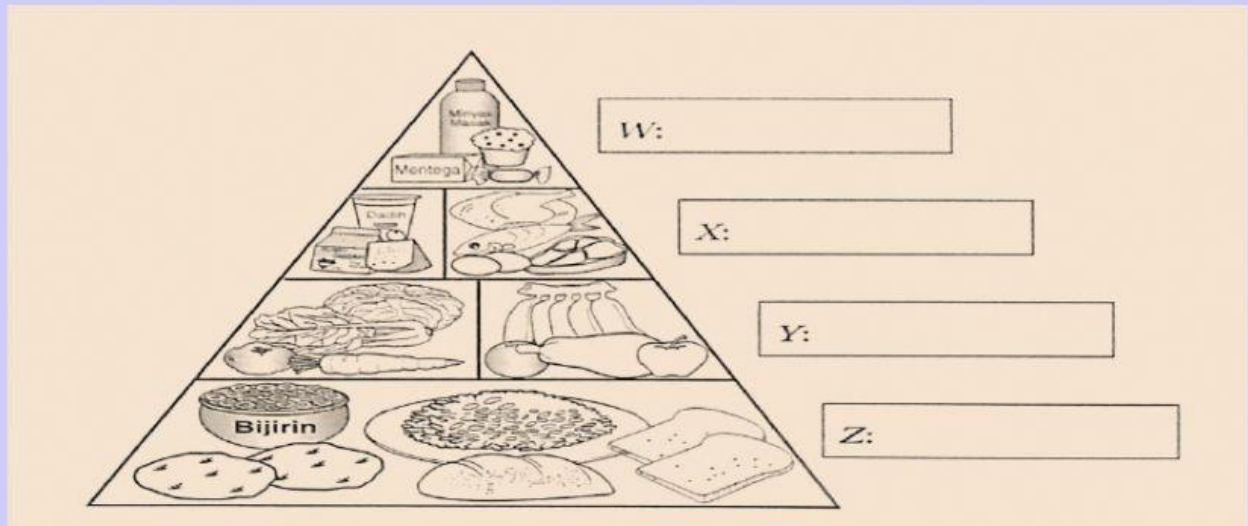
BAB 3: NUTRISI

LATIHAN 3.2 Kepentingan Gizi Seimbang

Nama: _____

Kelas: _____

1. Rajah di bawah menunjukkan satu piramid makanan. Isi petak kosong dengan memilih jawapan yang betul.



2. Sila pilih “**Benar**” atau “**Palsu**” bagi pernyataan di bawah.

a) Karbohidrat ialah sumber tenaga utama yang diperlukan untuk aktiviti fizikal manusia.	
b) Kekurangan protein akan menyebabkan kengendutan.	
c) Lemak bertindak sebagai penebat haba untuk mengurangkan kehilangan haba daripada badan.	
d) Pelawas terdiri daripada vitamin-vitamin seperti yang terdapat dalam daging dan sukar dicerna oleh badan kita.	

3. Gizi yang seimbang bagi seseorang bergantung kepada pelbagai jenis faktor. Lengkap jadual berikut dengan memilih faktor yang sesuai bagi setiap keterangan.

a) Orang tua perlu mengurangkan makanan berlemak.	
b) Seseorang buruh perlu memakan makanan berlemak dan berkarbohidrat.	
c) Orang Eskimo perlu makan lebih makanan berlemak.	
d) Seorang ibu mengandung perlukan lebih banyak ferum dan kalsium dalam sajiannya.	