

Nilai kalori makanan (buku teks muka surat 55)

1. Contoh pengiraan kalori makanan

Berikut menunjukkan nilai tenaga bagi satu gram karbohidrat, protein dan lemak

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kJ / g)	(kcal / g)
Karbohidrat	17	4
Protein	17	4
Lemak	37	9

Fakta nutrisi pada suatu plastic biskut coklat menunjukkan bacaan karbohidrat, protein dan lemak masing-masing ialah **66 g, 9 g, dan 19 g**. Berdasarkan maklumat dalam jadual diatas, hitung nilai kalori bagi setiap kelas makanan dalam biskut coklat itu.

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kJ / g)	(kcal / g)
Karbohidrat	$66 \times 17 =$ <input type="text"/>	$66 \times 4 =$ <input type="text"/>
Protein	$9 \times 17 =$ <input type="text"/>	$9 \times 4 =$ <input type="text"/>
Lemak	$19 \times 37 =$ <input type="text"/>	$19 \times 9 =$ <input type="text"/>

2. Nilai kalori beberapa jenis makanan ditunjukkan di bawah. Dengan menggunakan maklumat dalam Jadual 1, hitung nilai kalori dalam hidangan Abu. (Tulis nilai dalam kotak yang disediakan)

Makanan	Kuantiti	Nilai kalori /kJ
Roti	1 keping	37
Mi goreng	1 pinggan	142
Jus oren	1 gelas	48

Penyelesaian = Nilai kalori roti + nilai kalori mi goreng + nilai kalori jus oren

$$= (\text{ } + \text{ } + \text{ }) \text{ kJ}$$

$$= \text{ } \text{ kJ}$$

3. Nilai kalori beberapa jenis makanan ditunjukkan di bawah. (Tulis nilai dalam kotak yang disediakan)

Makanan	Kuantiti	Nilai kalori / kJ
Roti canai	1 keping	50
Nasi goreng	1 pinggan	200
Susu segar	1 gelas	50

Seorang pelajar makan makanan yang berikut

Roti canai- 2 keping

Nasi goreng-1 pinggan

Susu segar - 1 gelas

Penyelesaian = Nilai kalori 2 keping roti canai + nilai kalori nasi goreng + nilai kalori susu segar

$$= [(2 \times \boxed{}) + \boxed{} + \boxed{}] \text{ kJ}$$

$$= \boxed{} \text{ kJ}$$

4. Pilih jawapan yang betul di bawah. Nyatakan penyakit yang akan dihadapi seseorang individu jika

- a) Lemak berlebihan boleh menyebabkan _____ dan _____
- b) Garam yang berlebihan boleh menyebabkan _____
- c) Gula berlebihan boleh menyebabkan _____
- d) Pengambilan kalori yang berlebihan dalam jangka masa yang panjang akan menyebabkan _____.

kegendutan

Penyakit jantung

hipertensi

diabetes

obesiti

5. Pilih gaya hidup yang sihat. Klik pada gambar.

