

UNIT 1: MANUSIA

Standard Kandungan	1.1 Kehamilan
Standard Pembelajaran	Pada akhir PdPc ini, murid berupaya : 1.1.3 Menerangkan nutrisi untuk ibu hamil

Latihan: Jenis Nutrien dan Fungsi

1) Padankan gambar mengikut jenis nutrient dengan betul.

PROTEIN
VITAMIN DAN MINERAL
ASID FOLIK
KALSIUM dan FOSFORUS
ZAT BESI
KARBOHIDRAT dan LEMAK



2) Lengkapkan jadual dengan jawapan yang betul.

Asid folik	Kalsium dan fosforus	Protein
Zat besi	Vitamin dan mineral	Karbohidrat dan lemak

Bil.	Nutrien	Fungsi
a.		Pembentukan sel-sel dan tisu-tisu janin yang baharu
b.		Membekalkan tenaga kepada ibu dan janin di dalam kandungan
c.		Menguatkan tulang dan gigi ibu serta tulang janin di dalam kandungan
d.		Membantu pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah bagi mengangkut oksigen dan karbon dioksida di dalam badan
e.		Membantu antibody ibu menentang penyakit dan memastikan kesihatan janin di dalam kandungan
f.		Membantu melindungi janin di dalam kandungan daripada kecacatan dalam sistem sarafnya

3. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

tulang	hemoglobin	kalsium
lemak	antibodi	sistem saraf

- a) _____ kandungan dalam darah yang dapat memusnahkan bakteria yang memudaratkan atau membahayakan tubuh.
- b) _____ dapat menguatkan _____ dan gigi ibu hamil.
- c) Asid folik dapat membantu melindungi janin dalam kandungan daripada kecacatan _____.
- d) _____ molekul protein dalam sel darah merah yang bergabung dengan oksigen dan karbon dioksida untuk diangkut melalui sistem peredaran darah di dalam badan.
- d) Karbohidrat dan _____ membantu membekalkan tenaga kepada ibu dan janin di dalam kandungan.