

Nama :		Tarikh :	6.5.2021
Subjek :	Pendidikan Jasmani & Kesehatan	Hari :	Khamis

A. Padankan mineral dengan kepentingan yang betul.

Kalsium	Mengekalkan keseimbangan cecair badan
Fosforus	Komponen hormon tiroid
Zat besi	Pembentukan tulang dan gigi, mengekalkan struktur sel, penghubung antara saraf, dan membantu proses metabolisme tubuh
Natrium	Pembentukan gigi
Iodin	Membantu tumbesaran
Zink	Pembentukan tulang, meningkatkan fungsi saraf serta otot
Florida	Membantu pengecutan otot dan membina plasma darah

B. Tuliskan nama mineral berdasarkan sumber makanan di bawah.

Florida	Zat besi	Iodin	Kalsium
Natrium	Fosforus	Zink	

Susu, dadih, keju, ikan
bilis dan sayuran hijau

Ikan, susu, udang,
kekacang, telur, kuning
telur

Kacang tanah, pisang,
jus oren, kacang hijau

Garam

Makanan laut

Bijirin, ikan dan daging

Makanan laut seperti
tiram dan kerang