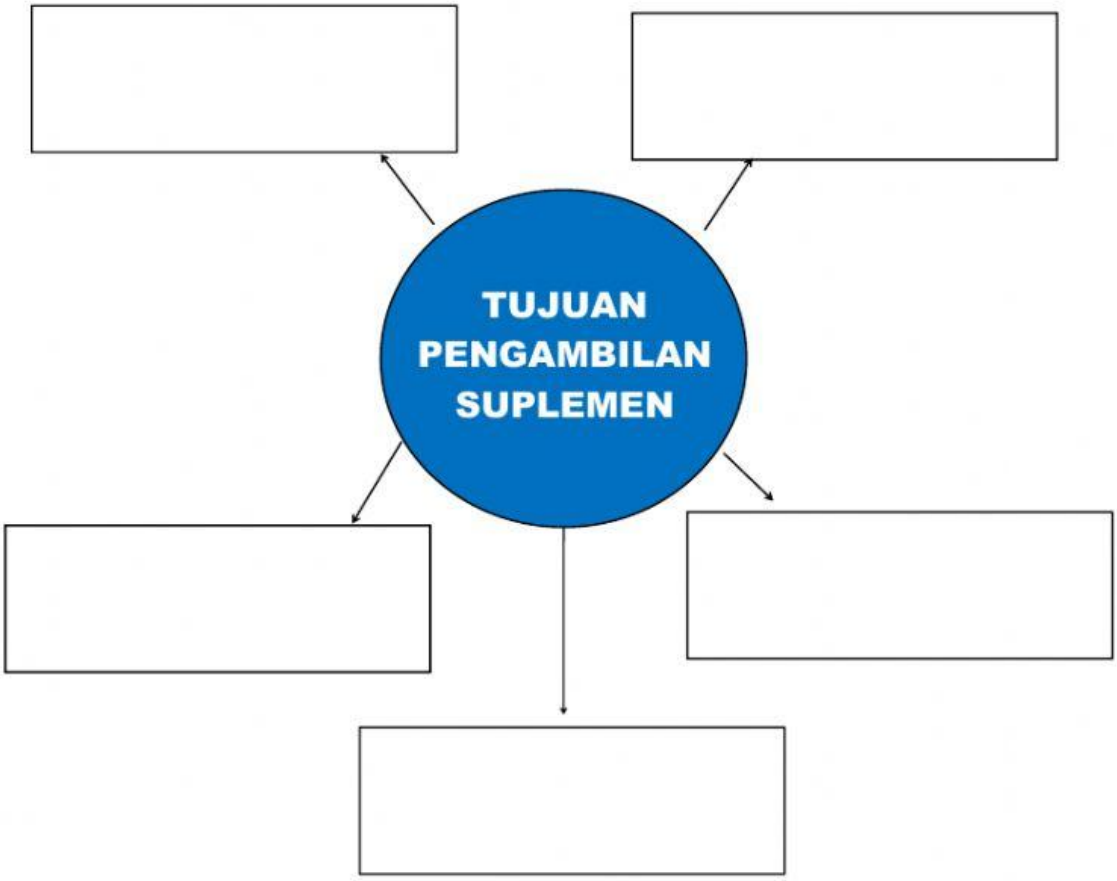
MODUL 2 : PEMAKANAN

Jawab semua soalan dengan betul dengan mengisi tempat kosong dengan merujuk buku teks.

1. Pengambilan _____ yang seimbang merupakan keperluan yang penting bagi tubuh badan.
2. Pengambilan _____ sama ada dalam bentuk semula jadi mahupun sintetik bukanlah amalan luar biasa masyarakat hari ini.
3. Pengambilan suplemen bergantung kepada tahap _____ individu berdasarkan preskripsi doktor.
4. Terdapat pelbagai tujuan pengambilan suplemen untuk _____ tahap kesihatan tubuh badan.
5. Individu yang sihat tidak boleh sesekali mengambil _____ atau suplemen untuk penjagaan kesihatan berdasarkan diagnosis sendiri.

Isi ruang kosong dengan jawapan yang betul.



LIVEWORKSHEETS

Tuliskan **B** untuk penyataan yang betul dan **S** untuk penyataan yang salah.

Penyataan	Betul	Salah
Merosakkan buah pinggang, merosakkan hati dan keracunan adalah kesan jangka panjang pengambilan suplemen.		
Pengambilan vitamin A,D,E dan K secara berlebihan akan menjejaskan kerosakan hemoglobin.		
Pengambilan suplemen berlebihan akan menyebabkan keracunan pada tubuh.		
Suplemen yang berdasarkan herba boleh mengakibatkan tindak balas dengan ubatan seperti morfin dan heroin.		
Jika asid amino tidak mencukupi dalam badan, maka kesihatan seseorang akan terjejas.		

(15 markah)

LIVEWORKSHEETS