

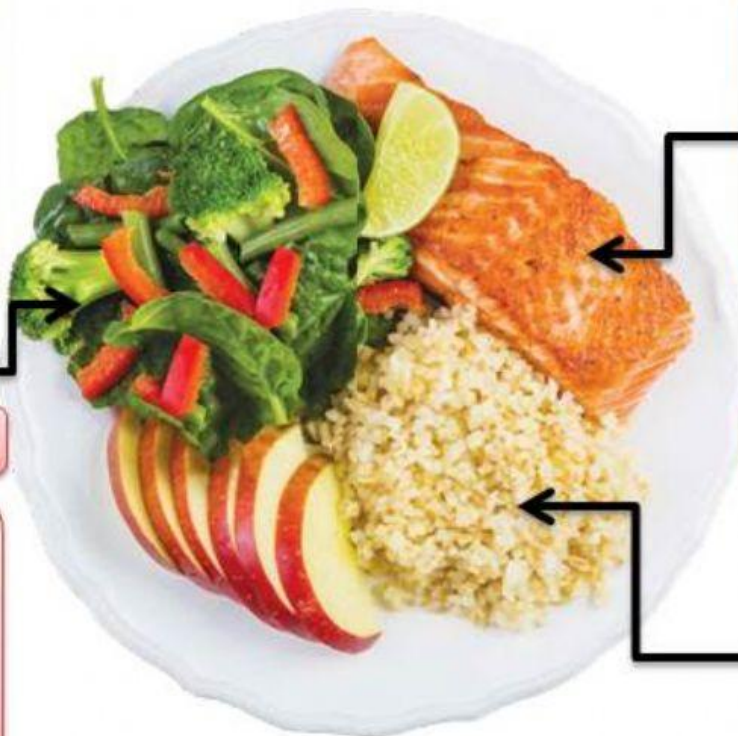
Nama : _____ Kelas : _____

Tajuk : Nutrien Menjamin Kesihatan

Aktiviti 1: Lengkapkan maklumat dengan pernyataan yang betul untuk setiap kategori nutrien makanan dan isi tempat kosong pada dialog dibawah dengan jawapan yang sesuai.

VITAMIN, GARAM MINERAL DAN SERAT

PROTIEN



LEMAK

KARBOHIDRAT

Penebat haba

Membekalkan keperluan tenaga untuk seharian.

Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku

Melindungi organ dalaman

Meningkatkan metabolisme

Membekalkan tenaga

Pertumbuhan dan perkembangan otot

Melancarkan penghadaman



Nutrien ialah _____ atau _____ yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbesaran.

Pengambilan nutrien yang _____ daripada pelbagai jenis _____ akan memastikan kamu sihat, dapat menjalankan aktiviti harian dengan sempurna tanpa berasa _____ dan memastikan pertumbuhan tubuh kamu tidak _____