

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5

NUTRIEN MENJAMIN KESIHATAN

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: 29 OGOS 2021

Nyatakan kumpulan makanan yang betul. Kemudian padankan kepentingan nutrien dengan kumpulan makanan yang betul.



Kepentingan
• Membekalkan keperluan tenaga untuk seharian.
Sumber: www.majhealth.gov.my
(cetakan pada Ogos 2020)

Kepentingan
• Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku.
• Melancarkan penghadaman.
Sumber: www.majhealth.gov.my
(cetakan pada Ogos 2020)

Kepentingan
• Pertumbuhan dan perkembangan otot.
• Meningkatkan metabolisme.
Sumber: www.majhealth.gov.my
(cetakan pada Ogos 2020)

Kepentingan
• Membekalkan tenaga.
• Penabak haba.
• Melindungi organ dalaman.
Sumber: www.majhealth.gov.my
(cetakan pada Ogos 2020)