

Nama : _____

Kelas : _____

NUTRIEN MENJAMIN KESEHATAN.

A.) Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Karbohidrat

Protein

Lemak

Mentega

Ubi - ubian

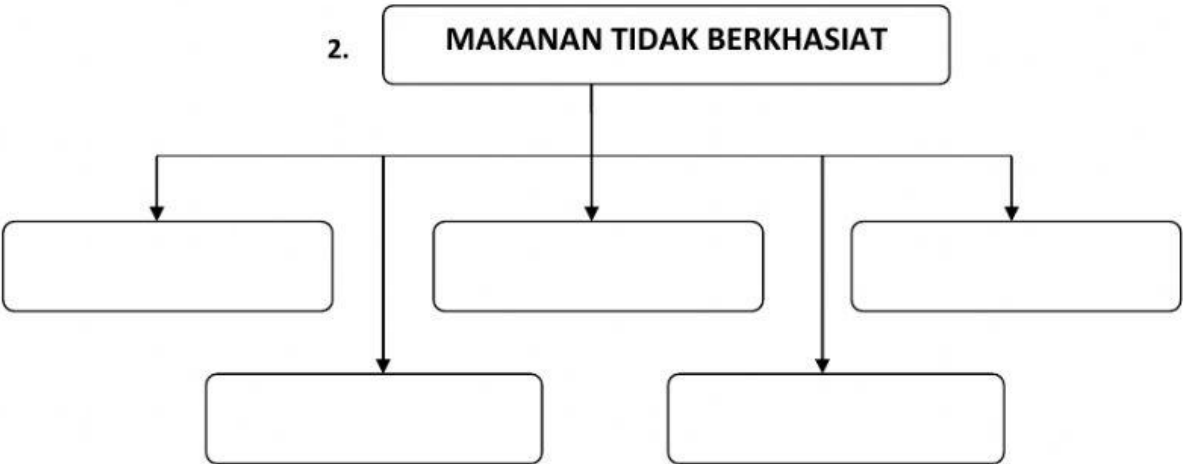
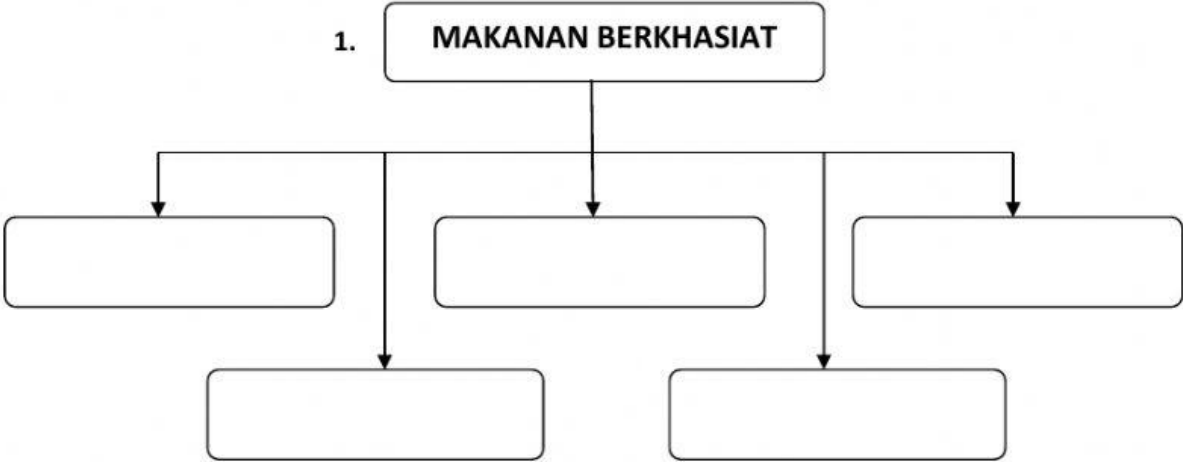
Vitamin dan mineral

Nutrien

Makanan seimbang

1. _____ mengandungi karbohidrat , protein , lemak , vitamin , dan mineral.
2. _____ memberi tenaga untuk melakukan aktiviti harian.
3. _____ membekalkan nutrien untuk tumbesaran tubuh.
4. _____ membekalkan haba kepada tubuh.
5. _____ memelihara fungsi tubuh dan melindungi daripada penyakit.
6. _____ adalah bahan makanan berkhasiat atau zat makanan.
7. _____ adalah sumber lemak kepada manusia.
8. _____ seperti kentang dan keledak membekalkan karbohidrat kepada tubuh badan manusia.

B. Senaraikan jenis makanan yang berkhasiat dan tidak berkhasiat.



roti

ikan

mi segera

minuman berkarbonat

sayur - sayuran

burger

kek

buah - buahan

makanan ringan

susu