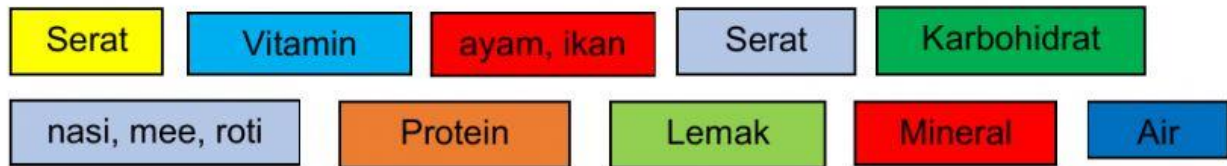


LATIHAN – ASAS NUTRISI (Makanan Seimbang)- 1

a) Isi tempat kosong di bawah berdasarkan jawapan di dalam kotak yang diberi. Tarik dan letak di tempat yang sesuai



1. _____ dapat membekalkan tenaga kepada tubuh, memanaskan tubuh. Contohnya _____, ubi kayu, ubi kentang, gandum dan lain-lain.
2. _____ dapat membolehkan tubuh membina sel-sel baru, memperbaiki tisu-tisu, menolong tubuh membesar. Contohnya _____, daging, telur, kacang dan lain-lain.
3. _____ dapat membuat bahan kimia dalam tubuh agar berfungsi dengan baik dan dalam kuantiti yang sesuai. Contohnya seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.
4. _____ dapat bertindak sebagai rumah penyimpan tenaga dan mengandungi vitamin. Contohnya seperti santan kelapa, minyak masak, keju, mentega dan lain-lain.
5. _____ dapat bekerja dengan vitamin dan membantu dalam menghasilkan pigmen (pewarna) serta darah dan menguatkan tulang. Contohnya seperti kalsium, magnesium, potassium dan sebagainya.
6. _____ dapat membuat usus sentiasa berfungsi dengan baik dan dapat mencegah daripada sembelit.
7. _____ dapat membuat darah sentiasa mengalir, menolong perkumuhan dan mengeluarkan peluh.