

1. Pernyataan berikut menerangkan suatu maksud bagi istilah dalam bidang makanan dan pemakanan.

Merupakan bahan yang boleh dimakan sama ada dalam bentuk pepejal dan cecair.

Berdasarkan pernyataan itu apakah istilah itu?

.....

Komposisi kimia dalam makanan

.....

Makanan yang kaya dengan bahan yang tidak dapat tercerna, terutamanya selulosa.

.....

2. Yang manakah kepentingan pengambilan makanan, air dan pelawas kepada manusia.

A. Tumbesaran

B. Meninggikan badan

C. Menggemukkan badan

- Membantu sistem pencernaan.
- Membantu sistem perkumuhan.
- Mengawal suhu badan.

Lemak haiwan, susu dan hasil tenusu, santan kelapa.

Lemak tumbuhan seperti minyak sayuran, kacang dan buah zaitun.

3. Nyatakan tiga fungsi air di dalam tubuh badan manusia.

.....

4. Lemak tepu ialah lemak yang terdiri daripada

.....

5. Lemak tidak tepu terdiri daripada

.....

5. Padankan dengan jawapan yang betul.

Sumber
Karbohidrat

- Daging dan ofal
- Ikan dan karangan laut.
- Sayuran jenis kekacang bijiri dan kekerasan.

Sumber Lemak

- Makanan manis-kek dan kuih-muih.
- Semua makanan berkanji- nasi roti, ubi, keladi, mee dan pasta.

Sumber Protein

- Asid lemak tepu-lemak haiwan, susu dan hasil tenusu, santan kelapa.
- Asid lemak tidak tepu- lemak tumbuhan seperti minyak sayuran, kekacang dan buah zaitun.

Kesan berlebihan
Protein

- Bertambah berat badan
- Ditukar kepada glikogen dan disimpan di dalam hati.
- Penyakit diabetes dan obesiti

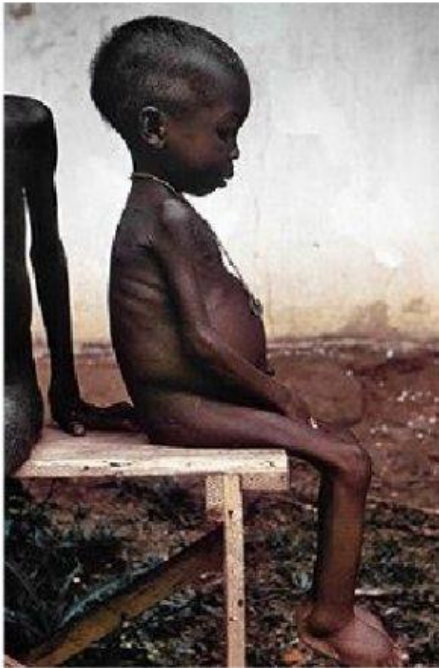
Kesan berlebihan
Karbohidrat

- Lemak disimpan-kegemukan
- Penyakit jantung dan darah tinggi

Kesan berlebihan
Lemak

- Asid amino- dipecahkan kepada nitrogen dan karbon.
- Nitrogen ditukar kepada urea, terlalu berlebihan-asid urik dan berkumpul di sendi tubuh-gout.
- Karbon-ditukar kepada lemak menjadi adipos dibawah kulit.

6. Rajah menunjukkan seorang kanak-kanak yang menghadapi sejenis penyakit akibat kekurangan protein.



a) Apakah nama penyakit itu

.....



8. Rajah menunjukkan seorang wanita yang mengalami masalah dari aspek pemakanan. Apakah penyakit wanita tersebut.

.....

9. Isikan jawapan pada ruangan kosong.

Nutrien	Fungsi
	Menggantikan dan membaiki sel yang rosak.
	Melindungi organ dalaman tubuh badan.
	Pembekal utama bagi tenaga dan haba.

10.

Lengkapkan peta pemikiran di bawah dengan kategori kumpulan makanan mengikut fungsinya.

