

# PEMAKANAN TING. 1



1. Pilih **BETUL** bagi jawapan yang betul dan **SALAH** bagi jawapan yang salah.

Protein merupakan komponen utama kebanyakan enzim dalam badan.



Murid yang kekurangan karbohidrat akan menghadapi kesukaran untuk menumpu perhatian pada pelajaran.



Garam mineral merupakan bahan organik yang terdapat dalam kuantiti yang rendah dalam badan.



Pengambilan lemak yang lebih akan mengakibatkan penyakit jantung koronari.



Individu yang mengalami insomnia perlu mengurangkan pengambilan vitamin D.



Lemak terdiri daripada karbon, hidrogen, dan oksigen.



Buah-buahan adalah penting untuk membantu proses pembekuan darah.



Kelebihan kalsium dalam badan akan mengakibatkan kerosakan hati.



2. Padankan jenis vitamin kepada fungsinya.

Vitamin B1

Pembentukan sel darah merah.

Vitamin B2

Pembentukan sistem saraf, penghadaman, dan pertumbuhan badan.

Vitamin B6

Penjagaan tisu kulit, tisu mata dan sistem pernafasan.

Vitamin B12

Komponen untuk proses metabolisme protein dan asid amino.



3. Pilih jawapan yang diberi dan seret ke tempat yang betul.

sel tubuh

ketahanan diri

pembinaan  
tulang

kuantiti

vitamin

pelawas

tenaga

nutrien

mineral

fungsi

