

Nama : _____

Pilih perkataan yang betul untuk diisi dalam petak yang disediakan.

Air	Vitamin	Protein	Karbohidrat
Garam mineral	Pewarna asli	Lemak	

Bil	Komponen	Tindakan Fizikal dan Kimia
1.		Menjadi pepejal apabila dipanaskan. Contoh: telur yang direbus menjadi pejal.
2.		Perubahan dari segi tekstur dan warna apabila dimasak. Contoh: beras yang dicampur air dan direbus akan menjadi kembang dan berkanji.
3.		Boleh didapati dalam bentuk cecair dan pepejal. Contoh: minyak masak perlu dipanaskan untuk menggoreng bahan makanan. Contoh: lemak tepu seperti marjerin akan mencair jika dibiarkan suhu bilik dan perlu disejuk beku.
4.		- Air akan mendidih pada suhu 100 °C. - Air akan tersejat menjadi wap apabila dimasak. Contoh: masakan berkuah seperti kari ikan akan mengering dan hangit jika tidak dipantau. Contoh: air akan membeku jika berada di bawah takat beku 0 °C.
5.		- Mudah larut dan diserap oleh tubuh tanpa proses pencernaan. - Tidak mudah musnah walaupun dimasak dalam tempoh yang lama. Contoh: bahan tidak organik dalam susu, kacang, sayur-sayuran seperti kalsium, fosforus, natrium dan zat besi.
6.		- Terbahagi kepada dua iaitu vitamin larut air dan larut lemak. - Vitamin larut air mudah hilang semasa disimpan, dibersihkan dan dimasak. Contohnya vitamin B dan C - Vitamin larut lemak mudah hilang semasa proses memasak. Contohnya vitamin A, D, E dan K.
7.		Ditukar oleh sistem tubuh kepada retinol. (Vitamin A) Contoh pewarna asli adalah carotenoids yang boleh didapati dalam lobak merah, buah plum dan mangga.