

LATIHAN BAB 3 : NUTRISI

3.1 KELAS MAKANAN

1. Nyatakan kelas makanan yang mempunyai fungsi berikut. Isi jawapan dengan HURUF BESAR.

KELAS MAKANAN	FUNGSI
	Membekalkan tenaga
	Membina sel baharu dan membaiki tisu yang rosak
	Sebagai penebat haba kepada badan
	Mengekalkan kesihatan badan
	Mengawalatur proses-proses badan
	Mengelakkan sembelit
	Pelarut bagi bahan kimia dan mengangkat makanan tercerna

2. Labelkan contoh makanan yang betul.



Lemak



Karbohidrat

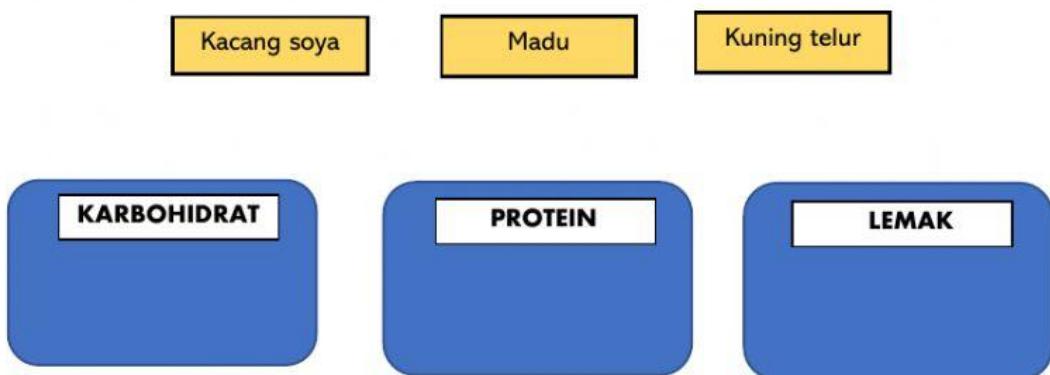


Vitamin



Protein

3. Kelaskan makanan berikut kepada karbohidrat, protein dan lemak.



4. Nyatakan jenis vitamin berdasarkan penerangan di bawah.

A D C E B K

VITAMIN	FUNGSI
	Memelihara kesihatan kulit dan mata
	Memelihara fungsi sistem saraf
	Meningkatkan keimunan badan terhadap penyakit
	Membantu penyerapan kalsium dan fosforus
	Memelihara fungsi sistem pembiakan
	Diperlukan dalam proses pembekuan darah

5. Padangkan mineral dan fungsinya.

Membantu proses pembekuan darah, menguatkan tulang dan gigi	<input type="checkbox"/> Natrium
Memelihara fungsi sistem saraf	<input type="checkbox"/> Iodin
Membina hemoglobin dalam sel darah merah	<input type="checkbox"/> Fosforus
Diperlukan oleh kelenjar tiroid untuk penghasilan hormon	<input type="checkbox"/> Kalsium
Membina tulang dan gigi yang kuat, membentuk asid nukleik	<input type="checkbox"/> Kalium
Diperlukan untuk pengelutan otot, memelihara fungsi saraf	<input type="checkbox"/> Besi