

T2/BAB 3/UNIT 3.1/KELAS MAKANAN

Di akhir pengajaran dan pembelajaran, murid dapat:

- Menghuraikan dan berkomunikasi mengenai kelas makanan
- Menguji kehadiran kanji, glukosa, protein dan lemak dalam makanan.

Arahan: Nota rujuk buku teks ting.2 dan link video youtube yang diberikan.

Salin/Cetak dan jawab semua soalan di bawah .

1. Padankan kelas makanan dengan fungsi dan sumber yang betul.
(ujuk buku teks m/s 46-48)

Kelas makanan	Fungsi dan sumber
Karbohidrat	Membina sel-sel baharu untuk menggantikan tisu yang rosak dan untuk pertumbuhan **makanan laut, susu, putih telur, ayam, daging, kekacang
Protein	Membekalkan tenaga **nasi, roti, madu, ubi kentang, pisang, gula
Lemak	Mengekalkan kesihatan badan **susu, daging, buah-buahan, sayur-sayuran
Vitamin	Sebagai penebat haba dan melindungi organ dalaman **mentega, minyak, marjerin, kuning telur, kacang tanah
Mineral	Sebagai pelarut bahan kimia, mengangkut nutrien dan oksigen serta mengawal suhu badan **jus buah-buahan, tembikai
Pelawas	Merangsang proses peristalsis **sayur-sayuran, bijirin, roti gandum berserat
Air	Diperlukan dalam kuantiti kecil untuk mengawal atur proses-proses badan bagi mengekalkan kesihatan badan **garam, makanan laut

2. Lengkapkan jadual di bawah: (rujuk buku teks m/s 49, 50)

Jenis	Vitamin	Fungsi	Kesan kekurangan
Vitamin larut air	B	- Memelihara fungsi sistem saraf - Pembentukan sel darah merah	. .
	C	- Melawan jangkitan penyakit - Memelihara kesihatan gusi & mulut	.
Vitamin larut lemak	A	- Membantu penglihatan pada waktu malam - Memelihara kesihatan kulit	. .
	D	- Membantu dalam penyerapan kalsium - Menguatkan enamel gigi - Memelihara kesihatan kulit	. . .
	E	Memelihara fungsi sistem pembiakan	. .
	K	Mempercepatkan proses pembekuan darah	.
Mineral		Fungsi	Kesan kekurangan
Kalsium		- Membantu pembekuan darah - Menguatkan tulang & gigi	. .
Natrium		Memelihara fungsi sistem saraf	.
Besi		Membina hemoglobin dalam darah	.
Iodin		Membantu fungsi kelenjar tiroid	.
Fosforus		- Menguatkan tulang & gigi - Membentuk asid nukleik dalam DNA & RNA	. . .
Kalium		- Membantu pengecutan otot - Memelihara fungsi sistem saraf	. .