

NAMA: _____

4. Contoh pengiraan kalori makanan

Berikut menunjukkan nilai tenaga bagi satu gram karbohidrat, protein dan lemak

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kj/g)	(kcal/ g)
Karbohidrat	17	4
Protein	17	4
Lemak	37	9

Fakta nutrisi pada suatu plastik biskut coklat menunjukkan bacaan karbohidrat, protein dan lemak masing-masing ialah 66 g, 9 g dan 19 g. Berdasarkan maklumat dalam jadual diatas, hitung nilai kalori bagi setiap kelas makanan dalam biskut coklat itu.

Kelas makanan	Nilai tenaga	
	(kj/ g)	(kcal/ g)
Karbohidrat		
Protein		
Lemak		

5. Jadual di bawah menunjukkan nilai kalori beberapa jenis makanan

Makanan	Nilai kalori (kj/ 100g)
Nasi putih	540
Sambal udang	840
Sup cendawan	210
Betik	147

Seorang murid mengambil 300 g nasi putih, 150 g sambal udang, 100 g sup cendawan dan 200 g betik. Hitungkan nilai kalori yang diambil oleh murid tersebut untuk makanan tengah harinya.

$$\text{Jumlah tenaga (kJ)} = \frac{\text{Jisim makanan (g)}}{100} \times \text{Nilai tenaga (kJ/100g)}$$