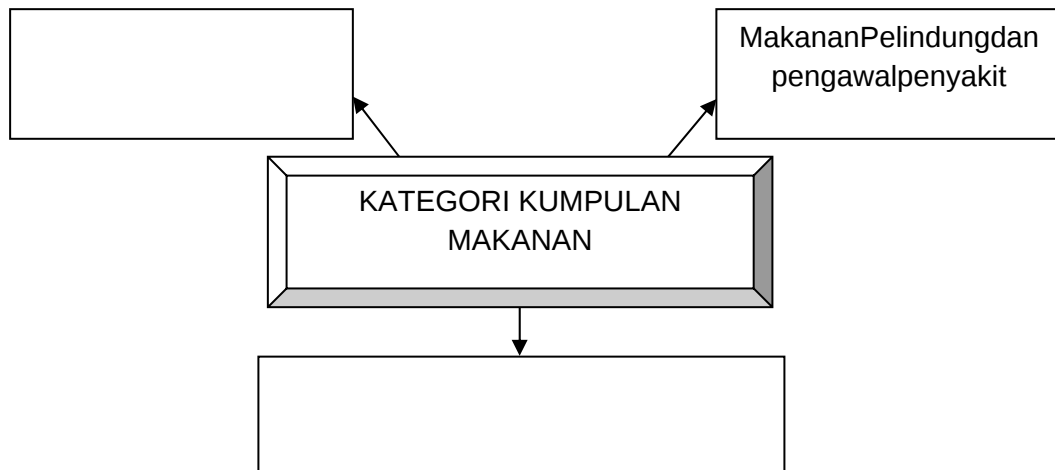


MODUL 4

Bahagian A

Bab 4: Keperluan makanan, nutrien dan fungsinya

1. Setiap makanan yang kita makan mempunyai fungsi tertentu terhadap tubuh badan. Lengkapkan peta pemikiran dibawah dengan kategori kumpulan makanan mengikut fungsinya.



[2 markah]

2. Nyatakan nutrient berdasarkan fungsinya pada petak yang disediakan.

Nutrien	Fungsi
	Menggantikan dan memperbaiki sel yang rosak
	Menjadi pelarut bagi vitamin larut lemak.

[2 markah]

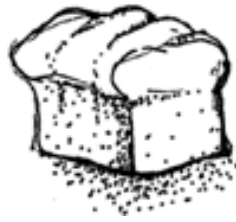
3. Pernyataan di bawah menunjukkan fungsi sejenis vitamin.

- Membantu penyerapan kalsium dan fosforus di dalam usus kecil
- Membantu pembentkan gigi dan tulang yang kuat

Nyatakan nama vitamin tersebut .

[1 markah]

4. Rajah 2 menunjukkan sumber makanan untuk sejenis nutrien.



Rajah 2

Nyatakan **dua** kesan kekurangan pengambilan nutrien tersebut.

- a. _____
b. _____

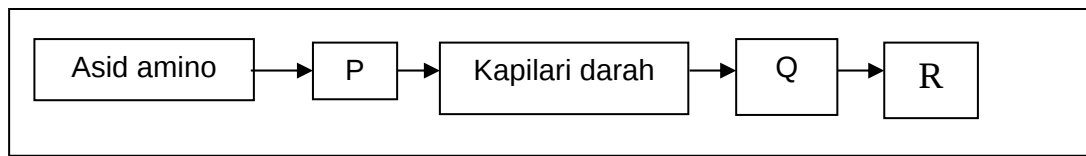
[2 markah]

5. Padankan istilah di bahagian A dengan maksud di bahagian B

BAHAGIAN A		BAHAGIAN B	
Enzim	◆	Serapan unit ringkas nutrient melalui vilus ke dalam aliran darah dan system limfa untuk dihantar ke sel tubuh	◆
Pencernaan	◆	Proses memecahkan molekul makanan yang kompleks ke unit paling ringkas oleh tindakan mekanikal dan kimia supaya dapat diserap oleh tubuh	◆
Penyerapan	◆	Pemangkin organik yang mengawal atau mempercepatkan tindak balas kimia di dalam organism hidup	◆

[3 markah]

6. Rajah 1 menunjukkan proses penyerapan.



Rajah 1

Apakah organ P, Q dan R ?

P : _____

Q : _____

R : _____

[3 markah]

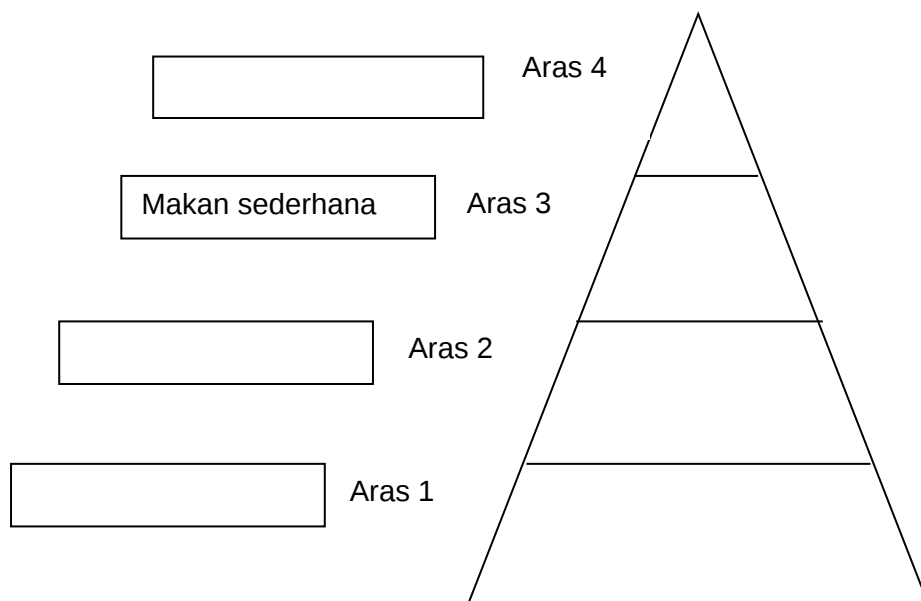
7. Pernyataan di bawah, merupakan panduan pengambilan makanan sihat di dalam Piramid Makanan.

Kita digalakkan mengambil jenis makanan ini dengan bilangan yang sedikit sahaja .

Nyatakan nutrein utama yang terdapat dalam aras Piramid Makanan tersebut.

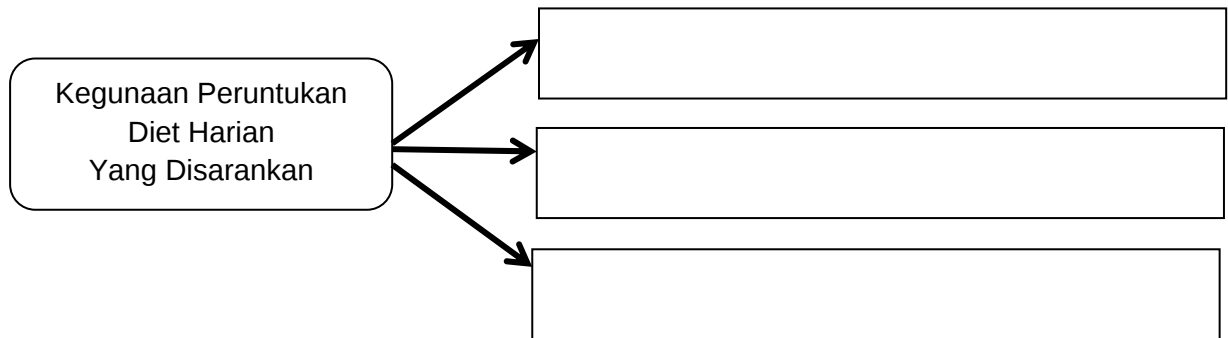
[1 markah]

8. Lengkapkan carta pyramid makanan dibawah



[3 markah]

9. Nyatakan kegunaan peruntukan diet harian yang disarankan selain daripada menjadi Bahan rujukan individu dan pakar pemakanan semasa merancang menu harian.



[3 markah]

10. Antara cara mengatasi berat badan berlebihan ialah mengambil sarapan dan Mengamalkan senaman. Nyatakan kepentingan;

(i) Mengambil Sarapan

(ii) Amalkan senaman

[2markah]

11. Meneliti lebel makanan penting sebelum membuat pembelian bahan makanan. Nyatakan **tiga** kepentingan label makanan tersebut.

- a.

- b.

- c.

[3 markah]

12. Nyatakan maklumat yang terdapat pada label makanan di bawah.

The image shows a Yakult Ace product label. It includes a diagram of how to use the straw (A), a table of nutritional information (B), the Yakult logo (C), and the Ace logo (D). The label also features various certification logos, a list of ingredients, and a slogan 'EVERYBODY, EVERYDAY'.

Cara keluarkan straw

Sambil pegang straw, kayakkan hujung pembalut ke bawah
← Tarik Hingga Maksima →

MAKLUMAT NUTRISI
Saiz hidangan: 80ml

	Setiap hidangan	Setiap 100ml
Tenaga (kcal)	62	78
Protein (g)	1.0	1.3
Lemak (g)	0	0
Karbohidrat (g)	14.6	18.3
Jumlah gula (g)	14.6	18.3
Kalsium (mg)	58.8	73.5
Niasin (mg)	17.0	21.3
Vitamin B6 (mg)	1.2	1.5
Vitamin B12 (µg)	2.5	3.1
Vitamin D (µg)	1.0	1.3

Yakult Ace
Mengandungi 30 bilion kultur hidup *Lactobacillus casei* Shirota strain dari Jepun.
Ramuan:
Gula, Susu tepung skim, Glukosa, Kalsium laktat, Niasin, Vitamin B12, B6 dan D, Kultur hidup *Lactobacillus casei* strain Shirota. Mengandungi perisa yang dibenarkan.
SIMPAN SUHU BAWAH 10°C

Yakult
益多
30 BILION
STRAIN
Ace
Minuman Susu Kultur
Cultured Milk Drink
活性乳酸菌飲品
EVERYBODY, EVERYDAY
Setiap Orang, Setiap Hari

MS 1500: 2009
1 01-411/2009
BUKITA MALAYSIA
PRODUCT OF MALAYSIA
HACCP Certified
No. 163594
Dikeluarkan oleh:
Yakult (Malaysia) Sdn. Bhd.
Di bawah lesen Yakult Honsha Japan
No. 276, Jalan Haruan 1, Oakland Industrial Park,
70300 Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia
Talian Bebas Tol: 1800-88-8660

- A: _____
- B: _____
- C: _____
- D: _____

[4 markah]

13. Rajah menunjukkan satu kad jemputan ke majlis makan malam di sebuah hotel terkemuka.

Jemputan Majlis Makan Malam Alumni Kolej Sri Puteri

Dengan penuh rasa hormat, Datin/Puan/Cik _____
dijemput ke majlis di atas pada ketetapan berikut:

Tarikh	:	3 Mac 2018
Tempat	:	Ballroom 1, Tower Regency Hotel, Ipoh
Masa	:	8.00 malam
Pakaian	:	Pakaian tradisional
Kehadiran	:	Sila maklumkan kehadiran sebelum jam 4 ptg 1 Mac 2018
Bayaran	:	RM50.00

No. untuk dihubungi: 011- 3890690(Amy)
013- 5757413(Shirin)

Berdasarkan kad jemputan itu, nyatakan tiga faktor yang mempengaruhi perancangan menu.

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____

[3 markah]

14. Tuliskan kaedah memasak yang sesuai bagi pilihan makanan berikut.

Bubur nasi	→	
Kek lobak merah	→	
Ayam masak merah	→	

[3 markah]

Bahagian B

1. Rajah 1 menunjukkan sejenis makanan.



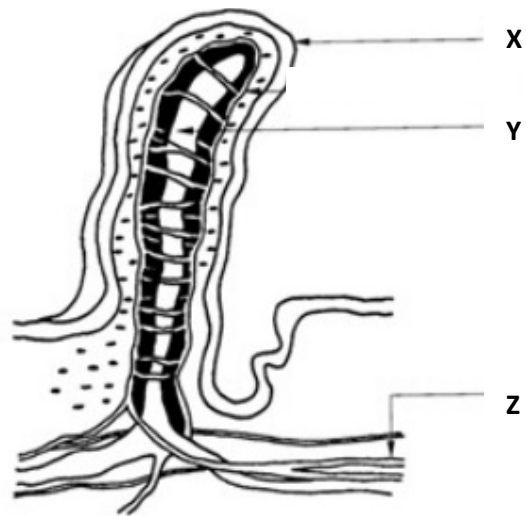
Rajah 1

- a. Huraikan proses penyerapan hasil akhir pencernaan makanan itu.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

(12 markah)

b. Lebelkan struktur vilus dibawah.



W. _____

Y. _____

Z. _____

(3 markah)

2. Maklumat di bawah adalah perbualan di antara Mina dan Puvitra di gerai roti canai.

Mina : Puvitra kenapa awak tidak mahu membeli roti canai itu?

Puvitra : Roti canai dengankaridaginglah. Maaf saya tak makandaging.
Agama saya tidak membenarkan saya makandaging.

Mina : Oh yerker ! Maaf la. Kalau begitu marikitapergikegerailain.

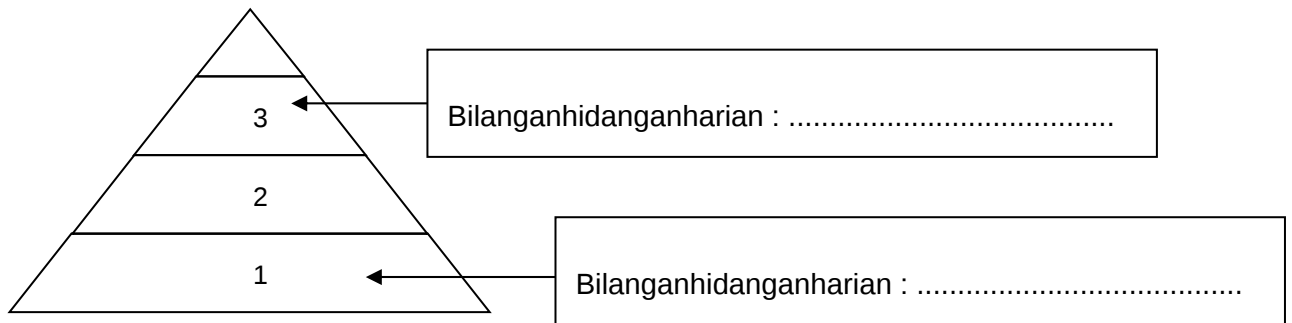
Berdasarkan maklumat itu,

- a) Terangkan faktor yang mempengaruhi pengambilan diet selain daripada faktor yang dinyatakan dalam perbualan.

Faktor	Huraian

(8markah)

b) Lengkapkan Jadual 1 mengenai cadangan hidangan harian yang dilabelkan.



[2 markah]

3. Lutfi adalah seorang remaja berumur 16 tahun. Jadual 1 adalah makanan yang diambil untuk sajian makan malam Lutfi.

Menu	Porsi	% EP	Komposisi nutrient yang boleh dimakan bagi setiap 100 g		
			Karbohidrat	Protein	Lemak
 Burger ayam keju	124 g	100	23.1	19.8	11.5
 Buahbetik	90 g	73	7.1	1.5	0.1

Jadual 1

a) Hitung jumlah nilai tenaga dalam kJ untuk sajian makan malam Lutfi. Bundarkan jawapan anda kepada dua tempat perpuluhan.

(12 markah)

b) Nyatakan tiga fungsi protein.

(3 markah)

Jawapan

a) Jumlah nilai tenaga

Menu	Porsi	% EP	Komposisi nutrient yang boleh dimakan bagi setiap 100 g			JUMLAH (kJ)
			Karbohidrat	Protein	Lemak	
Burger ayam keju						
Buahbetik						

(12 markah)

b) Fungsi protein

i) _____

ii) _____

iii) _____

[3 markah]