

LEMBARAN KERJA
Nutrien Makanan
CIKGUZAI

TAJUK: Kenali Nutrien dalam Makanan

NAMA: _____

KELAS: _____

TARIKH: _____

a) Padankan dengan gariskan jenis nutrien kepada fungsinya.

KARBOHIDRAT

Membina otot dan sel

PROTEIN

Menjaga suhu badan stabil

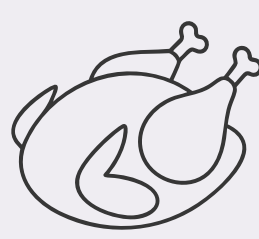
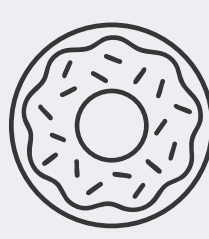
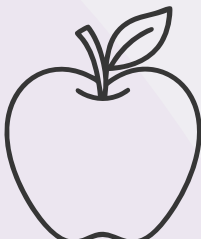
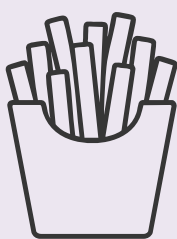
VITAMIN & MINERAL

Membantu tumbesaran

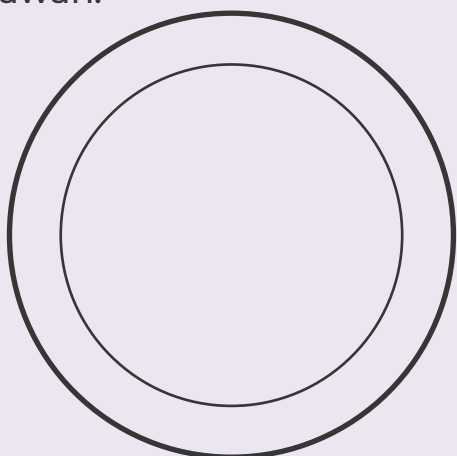
AIR

Memberi tenaga

b) Warnakan makanan yang sihat di bawah.



c) Lukis satu pinggan makanan sihat yang mengandungi: karbohidrat, protein, sayuran, dan buahan di bawah.



d) Pilih jawapan yang betul. Bulatkan A, B, atau C.

1. Apakah fungsi utama protein?

A. Berikan tenaga | B. Bina & baiki tisu badan | C. Simpan lemak

2. Manakah antara berikut ialah sumber karbohidrat?

A. Nasi | B. Susu | C. Ikan

3. Air penting kerana ianya dapat...

A. Beri rasa sedap | B. Stabilkan suhu badan | C. Beri rasa kenyang

e) Tuliskan satu ayat tentang apa yang kamu pelajari hari ini:
