



Praktis Pengukuhan

Bab 2

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Fill in the blanks with the correct answers.

Gizi seimbang ialah pemakanan yang mengandungi semua _____ makanan yang diperlukan dalam _____ yang betul.

A balanced diet is a diet that includes all the _____ of food in the right _____ according to the individual's body requirement.

2. Lengkapkan jadual di bawah.

Complete the table below.

Penyakit <i>Disease</i>	Simptom <i>Symptoms</i>	Kekurangan nutrien <i>Nutrient lacking</i>
(a)	Bengkak besar pada leher <i>Large swollen at the neck</i>	Iodin <i>Iodine</i>
Skurvi <i>Scurvy</i>	(b)	(c)
(d)	Kekurangan berat badan yang teruk <i>Severe reduction in body weight</i>	Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>
(e)	Kaki bengkok <i>Bent legs</i>	(f)
Kwasyiorkor <i>Kwashiorkor</i>	(g)	(h)

3. Padankan tabiat makan yang tidak sihat berikut dan kesannya yang betul.

Match the following unhealthy eating habits with its correct consequence.

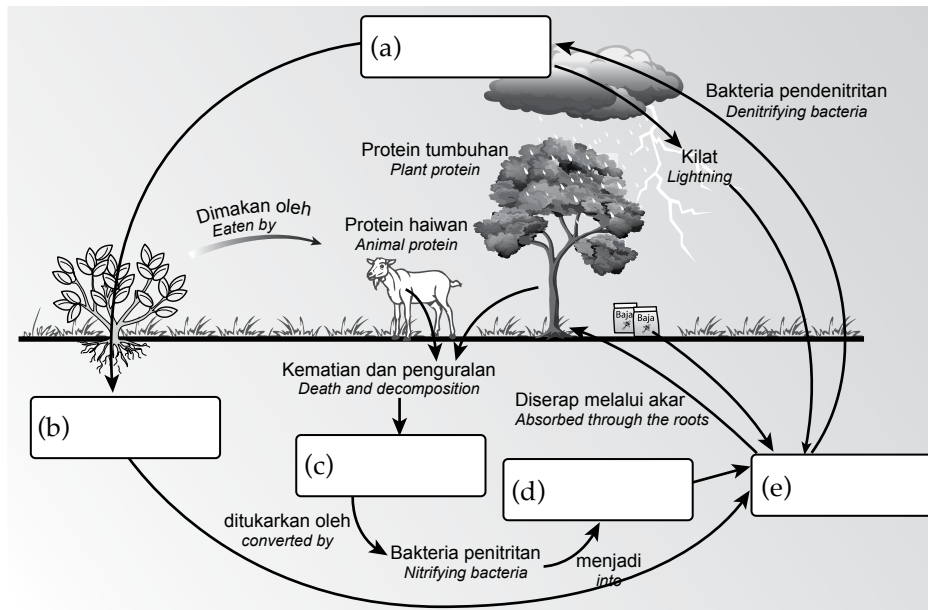
Tabiat makan yang tidak sihat <i>Unhealthy eating habit</i>	Kesan <i>Consequence</i>
(a) Makan berlebihan <i>Overeating</i>	Anoreksia nervosa <i>Anorexia nervosa</i>
(b) Terlalu banyak makanan manis <i>Too much sugary food</i>	Kegendutan <i>Obesity</i>
(c) Enggan makan kerana risau akan kenaikan berat badan <i>Refuse to eat due to worries of gaining weight</i>	Diabetes melitus <i>Diabetes mellitus</i>

4. Senaraikan semua makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan oleh tumbuhan dalam jadual di bawah.

List all the macronutrients and micronutrients needed by plants in the table below.

Makronutrien <i>Macronutrients</i>	Mikronutrien <i>Micronutrients</i>

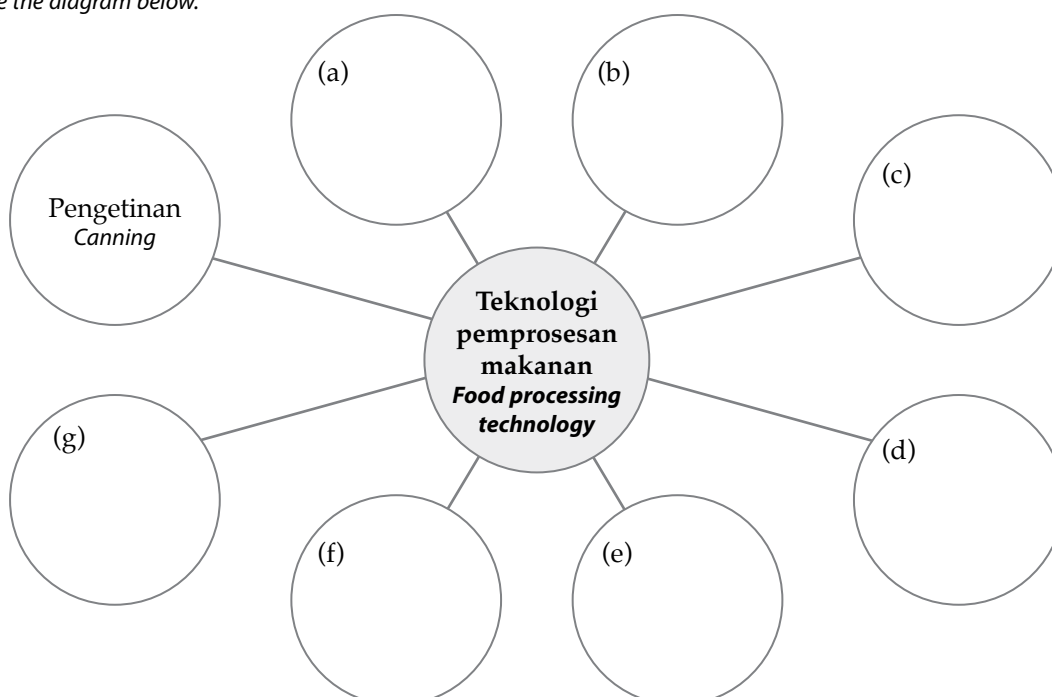
5. Lengkapkan label dalam rajah yang berikut.
Complete the labelling in the following diagram.



6. Nyatakan cara untuk meningkatkan kualiti dan kuantiti pengeluaran makanan.
State the ways to increase the quality and quantity of food production.

- (a) _____
(b) _____
(c) _____
(d) _____
(e) _____
(f) _____

7. Lengkapkan rajah di bawah.
Complete the diagram below.



8. Padankan bahan kimia dalam pemprosesan makanan dan fungsinya yang betul.
Match the chemical in food processing with its correct function.

Bahan kimia Chemical		Fungsi Function
(a) Peluntur Bleach	•	• Memaniskan makanan Sweetens the food
(b) Pengemulsi Emulsifier	•	• Meluntur warna asal makanan supaya kelihatan bersih dan tulen Decolourises the original food colour so that the food looks clean and pure
(c) Pemanis Sweetener	•	• Mengekalkan tekstur makanan Maintains the texture of food
(d) Penstabil Stabiliser	•	• Mengemulsikan campuran minyak dan air Emulsifies the mixture of oil and water

9. Lengkapkan rajah di bawah dengan perkara-perkara yang perlu dinyatakan pada label makanan.
Complete the diagram below with the details that need to be stated on the food label.

