



# Praktis Pengukuhan

## Bab 3

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.  
*Fill in the blanks with the correct answers.*

### 3.1 Kepekabagaia Organisma *Variety of Organisms*

1. Tujuh kelas makanan utama:

*Seven main classes of food:*

- (a) \_\_\_\_\_
- (b) \_\_\_\_\_
- (c) \_\_\_\_\_
- (d) \_\_\_\_\_
- (e) Lemak / *Fat*
- (f) Mineral / *Mineral*
- (g) Vitamin / *Vitamin*

2. Fungsi setiap kelas makanan:

*The function of each class of food:*

| Kelas makanan<br><i>Class of food</i> | Fungsi<br><i>Function</i>                                                                                      |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (a) _____                             | Untuk pertumbuhan dan pembaikan tisu-tisu badan yang rosak.<br><i>For growth and repair of damage tissues.</i> |
| (b) _____                             | Mencegah sembelit.<br><i>Prevents constipation.</i>                                                            |
| (c) _____                             | Mengekalkan kesihatan badan.<br><i>Maintains body health.</i>                                                  |
| (d) _____                             | Sebagai medium tindak balas kimia.<br><i>As a medium for chemical reactions.</i>                               |
| (e) _____                             | Sebagai penebat haba.<br><i>As a heat insulator.</i>                                                           |
| (f) _____                             | Untuk membekalkan tenaga.<br><i>Supplies energy.</i>                                                           |
| Mineral                               | Mengekalkan kesihatan badan.<br><i>Maintains body health.</i>                                                  |

3. Fungsi setiap vitamin:

*The function of each vitamin:*

| Vitamin   | Kesan kekurangan<br><i>Effect of deficiency</i> |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Vitamin A |                                                 |
| Vitamin B |                                                 |
| Vitamin C |                                                 |
| Vitamin D |                                                 |
| Vitamin E |                                                 |
| Vitamin K |                                                 |

4. Fungsi setiap vitamin:  
The function of each mineral:

| Mineral                     | Fungsi<br>Function                                                                                        | Kesan kekurangan<br>Deficiency effect          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| (a) Kalsium<br>Calcium      |                                                                                                           | Riket / Rickets<br>Osteoporosis / Osteoporosis |
| (b) Natrium<br>Sodium       | Membina plasma darah<br>Builds blood plasma                                                               |                                                |
| (c)                         | Untuk pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah<br>For the formation of haemoglobin in red blood cells | Anemia<br>Anaemia                              |
| (d)                         | Diperlukan oleh kelenjar tiroid<br>Needed by thyroid gland                                                | Goiter<br>Goitre                               |
| (e) Fosforus<br>Phosphorous |                                                                                                           | Riket / Rickets<br>Gigi rapuh / Dental fragile |
| (f) Kalium<br>Potassium     | Memelihara sistem saraf dan otot<br>Protects the nervous and muscular system                              |                                                |

### 3.2 Kepentingan Gizi Seimbang Importance of a Balanced Diet

5. Gizi seimbang ialah pemakanan yang mengandungi semua \_\_\_\_\_ yang diperlukan oleh tubuh badan dalam \_\_\_\_\_ yang betul.  
A balanced diet is a diet that contains all the \_\_\_\_\_ needed by the body in right \_\_\_\_\_ to meet the needs of the body.
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang seseorang:  
The factors that affect a balanced diet of a person:
- (a) \_\_\_\_\_ (d) Pekerjaan / Occupation  
(b) \_\_\_\_\_ (e) Keadaan kesihatan / Health condition  
(c) \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_ ialah jumlah tenaga yang dibebaskan apabila 1 gram makanan dibakar dengan lengkap.  
\_\_\_\_\_ is the total amount of energy released when 1 gram of food is completely burned.
8. Jumlah tenaga ini diukur dalam unit \_\_\_\_\_ atau \_\_\_\_\_.  
This amount of energy is measured in the unit of calories (cal) or joule (J).  
1 cal = \_\_\_\_\_ J  
1 kilokalori (kcal) = \_\_\_\_\_ kilojoule (kJ)
9. Nilai kalori makanan dalam sesuatu hidangan boleh \_\_\_\_\_ sekiranya kita mengetahui nilai kalori bagi setiap bahan yang ada dalam makanan tersebut.  
The food calorific value in a meal can be \_\_\_\_\_ if we know the calorific value of each ingredient in the particular food.

### 3.3 Sistem Pencernaan Manusia Human Digestive System

10. Pencernaan makanan ialah proses menukarkan makanan yang dimakan daripada partikel-partikel yang \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_ kepada \_\_\_\_\_ yang kecil, ringkas dan boleh larut supaya dapat \_\_\_\_\_ ke dalam sel-sel badan.  
Food digestion is a process of breaking down food from \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ particles into small, simple and soluble \_\_\_\_\_ so that they can be \_\_\_\_\_ into the body cells.
11. Pergerakan makanan dalam salur pencernaan manusia:  
The movement of food in the human alimentary canal:

