



Praktis Pengukuhan

Bab 3

1. Padankan kelas makanan dengan fungsinya.
Match the classes of food to their functions.

Kelas makanan <i>Classes of food</i>
(a) Lemak <i>Fat</i>
(b) Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>
(c) Vitamin dan Mineral <i>Vitamin and Mineral</i>
(d) Air <i>Water</i>
(e) Protein <i>Protein</i>
(f) Pelawas <i>Fibre</i>

Fungsi <i>Functions</i>
Membekalkan tenaga <i>To supply energy</i>
Mengekalkan kesihatan badan <i>To maintain good health</i>
Mengekalkan suhu badan <i>To maintain body temperature</i>
Sebagai penebat haba <i>As a heat insulator</i>
Merangsang proses peristalsis <i>Stimulate the process of peristalsis</i>
Membina sel-sel baharu <i>To build new cells</i>

2. Nyatakan kesan kekurangan mineral yang berikut.
State the effect of deficiency of the following minerals.

Mineral <i>Mineral</i>	Kesan kekurangan <i>Effect of deficiency</i>
(a) Iodin/ <i>Iodine</i>	
(b) Fosforus/ <i>Phosphorus</i>	
(c) Kalsium/ <i>Calcium</i>	
(d) Besi/ <i>Iron</i>	

3. Nyatakan ujian makanan bagi setiap makanan yang berikut.
State the food test for each of the following food.

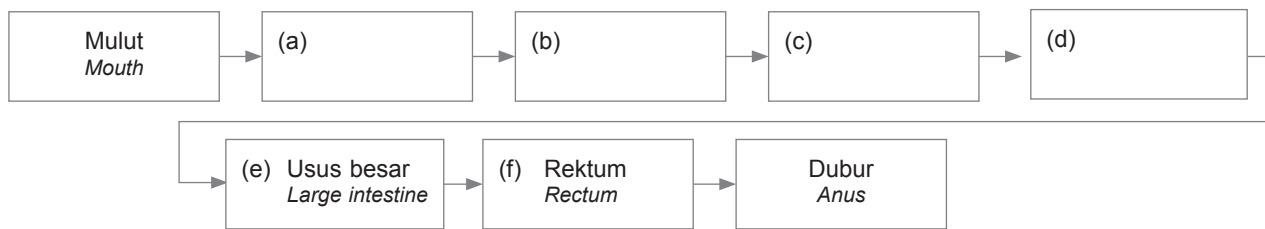
Makanan <i>Food</i>	Ujian makanan <i>Food test</i>
(a) Glukosa/ <i>Glucose</i>	
(b) Protein/ <i>Protein</i>	
(c) Lemak/ <i>Fat</i>	
(d) Kanji/ <i>Starch</i>	

4. Apakah nilai kalori yang diambil oleh Nazirah yang mengambil 200 g susu, 50 g kek, 500 g nasi dan 200 g ayam sebagai sarapannya?
What is the calorific value consumed by Nazirah who takes 200 g of milk, 50 g of cake, 500 g of rice and 200 g of chicken as her breakfast?

Makanan/ <i>Food</i>	Nilai kalori (kJ g ⁻¹)/ <i>Calorific value (kJ g⁻¹)</i>
Kek/ <i>Cake</i>	18.0
Nasi/ <i>Rice</i>	15.0
Ayam/ <i>Chicken</i>	7.7
Susu/ <i>Milk</i>	2.7

--

5. Lengkapi peta alir di bawah untuk menunjukkan laluan makanan melalui salur pencernaan.
Complete the flow chart below to show the pathway of food through the alimentary canal.



6. Nyatakan organ pencernaan berdasarkan fungsi yang diberi.
State the digestive organ based on the functions given.

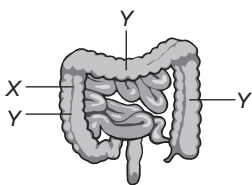
Organ/ Organ	Fungsi/ Function
(a)	Melaksanakan proses peristalsis Performs process of peristalsis
(b)	Mencerna makanan dan menyerap makanan tercerna Digests food and absorbs the digested food
(c)	Menyerap semula air Reabsorbs water
(d)	Tinja akan memasuki rektum dan tersimpan di dalamnya Faeces enter the rectum and is stored here

7. Lengkapi jadual berikut tentang pencernaan makanan.
Complete the following table on digestion of food.

Kelas makanan Class of food	Hasil akhir pencernaan End product of digestion	Enzim terlibat Enzyme involved
Karbohidrat/ Carbohydrate		
Protein/ Protein		
Lemak/ Fat		

8. Apakah ciri yang ada pada vilus yang memudahkan penyerapan makanan tercerna di dalam usus kecil?
What is the characteristic of villus that facilitates the absorption of food in small intestine?

9. Jawab soalan yang berikut berdasarkan rajah.
Answer the following questions based on the diagram.



(a) Namakan X Name X	
(b) Y diserap semula ke dalam aliran darah. Apakah Y? Y is a reabsorbed into the bloodstream. What is Y?	
(c) Apakah proses yang menyingkirkan tinja daripada badan? What is the process that remove faeces from the body?	