

JAWAPAN

Unit 9 Pemakanan

1. (a) Makronutrien
 - Sumber makanan yang terdiri daripada karbohidrat, protein dan lemak.
 - Membekalkan tenaga.
 - Merupakan sumber makanan yang perlu diambil dalam kuantiti yang banyak.
- (b) Mikronutrien
 - Mengawal fungsi tubuh badan.
 - Terdiri daripada mineral dan vitamin.
 - Merupakan sumber makanan yang perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit.
2. (a) Karbohidrat
(b) Lemak
(c) Protein
(d) Mineral
(e) Vitamin
3.
 - Makronutrien membekalkan tenaga dalam kuantiti yang banyak.
 - Makronutrien membina tulang.
 - Makronutrien membina sel tubuh badan.
 - Mikronutrien mengawal fungsi tubuh badan.
 - Mikronutrien meningkatkan sistem pertahanan badan.
 - Mikronutrien menghasilkan pembentukan hormon.
4.
 - Membantu dalam memperbaiki sel atau tisu yang rosak.
 - Membantu dalam membekalkan tenaga sekiranya tubuh badan kehabisan karbohidrat atau lemak.
- 5.

Obesiti	Kekurangan berat badan
<ul style="list-style-type: none"> • Mengawal pengambilan makanan agar dapat menurunkan berat badan atau mengawal obesiti. • Kuantiti makanan dalam kumpulan makronutrien perlu dikurangkan. • Lebihkan pengambilan makanan dalam kumpulan mikronutrien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan makanan dalam kumpulan makronutrien perlu dilebihkan. • Seimbangkan dengan makanan mikronutrien. • Dapat meningkatkan berat badan ke tahap normal. • Mengambil makanan mengikut atau berdasarkan piramid makanan.

6.
 - Individu obesiti perlu memilih makanan yang mempunyai indeks glisemik yang rendah.
 - Ambil karbohidrat sekadar perlu untuk membantu membekalkan tenaga semasa melakukan aktiviti.
 - Kurangkan pengambilan makanan daripada kumpulan protein dan lemak kerana boleh meningkatkan atau menambahkan berat badan.

- Seimbangkan dengan makanan daripada kumpulan buah-buahan dan sayuran.
 - Individu yang kurang berat badan perlu mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat, lemak dan protein yang seimbang berdasarkan piramid makanan.
 - Ini membantu membekalkan tenaga dan pertumbuhan badan yang baik.
 - Ambil makanan dari kumpulan mikronutrien seperti buah-buahan dan sayuran agar dapat membekalkan vitamin dan mineral yang secukupnya bagi membantu pertumbuhan.
7.
 - Mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat untuk membekalkan tenaga semasa melakukan aktiviti.
 - Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak.
 - Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi kalori tinggi.
 - Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi kandungan garam dan gula yang tinggi.
 - Seimbangkan dengan pengambilan buah-buahan dan protein.
 8.
 - Untuk membekalkan tenaga yang mencukupi.
 - Membantu untuk mengawal proses dan fungsi dalam tubuh badan.
 - Mengelak daripada berlakunya obesiti atau kekurangan berat badan.
 - Meningkatkan tumbesaran dan perkembangan badan.
 - Memastikan keseimbangan sel dan tisu.
 9.
 - Nasi / roti
 - Ikan / ayam / tauhu
 - Sayur / kentang / salad
 - Buah-buahan / kurma / pisang / jambu batu
 - Air kosong 1 gelas
 10.
 - Air suam
 - Nasi
 - Tauhu
 - Sayur
 11.
 - Membantu membekalkan tenaga.
 - Memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian.
 - Membantu proses pembesaran dan kecerdasan otak.
 - Mengurangkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan kencing manis.
 12. –
 13. –