

JAWAPAN

Unit 10 Pemakanan

- (a) Umur
(b) Jantina
(c) Saiz badan
(d) Aktiviti
(e) Fisiologi
(f) Iklim
- Karbohidrat
 - Protein
 - Lemak
- (a) 4 kilo kalori
(b) 9 kilo kalori
(c) 4 kilo kalori
- Mengelak daripada obesiti.
 - Dapat mengekalkan berat badan yang ideal.
 - Memperoleh tenaga yang mencukupi.
 - Mempelbagaikan sumber makanan.
 - Keperluan kalori harian dapat dipenuhi.
- Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk aktiviti harian.
 - Pertumbuhan dan perkembangan badan.
 - Mengekalkan kesihatan badan.

6.

Jantina	Peringkat umur	Nilai kalori
Lelaki	15 - 18	2 500
	19 - 24	2 500
Perempuan	15 - 18	2 300
	19 - 24	2 000

7. **Jantina**
- Remaja dan orang dewasa lelaki memerlukan lebih banyak tenaga daripada remaja dan orang dewasa perempuan.
 - Ini adalah kerana lelaki selalunya mempunyai saiz badan yang lebih besar dan aktif. Mereka mempunyai kadar metabolisme yang lebih tinggi berbanding dengan perempuan.

Umur

- Kanak-kanak dan remaja yang sedang membesar memerlukan lebih banyak tenaga berbanding dengan orang dewasa kerana mereka mempunyai kadar metabolisme dan kadar tumbesaran yang lebih tinggi.
- Keperluan tenaga harian bayi adalah tinggi disebabkan oleh kadar tumbesaran badan yang tinggi.

Pekerjaan

- Seorang buruh yang melakukan kerja berat memerlukan lebih banyak tenaga berbanding dengan seorang pekerja yang melakukan kerja ringan di pejabat.
- Lebih banyak tenaga diperlukan oleh seseorang yang menjalani aktiviti yang cergas seperti bersukan.

8. (a) 765 kalori / jam
(b) 289 kalori / jam
(c) 204 kalori / jam

9. Sarapan

- 1 ½ cawan nasi goreng cina (sayur campur + telur)
- 1 cawan teh dengan ¼ cawan susu rendah lemak

Minum pagi

- 1 biji kuih
- 1 cawan kopi (ditambah 1 sudu teh gula, jika perlu)

Makan tengah hari

- 2 cawan nasi putih
- 1 ketul ayam kari
- 1/2 cawan sayur campur
- 1 keping tauhu goreng
- 1 biji belimbing
- 1 gelas air kosong

Minum petang

- 2 biji kuih
- 1 gelas susu coklat rendah lemak

Makan malam

- 2 cawan nasi putih
- 1 ekor ikan masak kicap
- 1/2 cawan sayur kailan
- 1 keping tempe goreng
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong