

NAME : \_\_\_\_\_

CLASS : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

1. Senaraikan makanan yang mengandungi banyak karbohidrat

- |                                   |                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) Ayam  | <input type="checkbox"/> b) Roti dan Nasi  |
| <input type="checkbox"/> c) Bihun | <input type="checkbox"/> d) Laksa dan susu |

2. Minuman apakah yang menguatkan tulang kita

- |                                        |                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) air kosong | <input type="checkbox"/> b) teh ais     |
| <input type="checkbox"/> c) susu       | <input type="checkbox"/> d) sirap limau |

3. Kenapa kita perlu makan makanan seimbang

- |                                                          |                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) mengikut selera makan        | <input type="checkbox"/> b) sedap                               |
| <input type="checkbox"/> c) menjaga kesihatan badan kita | <input type="checkbox"/> d) badan memerlukan zat yang mencukupi |

4. Makanan apa yang mengandungi pelbagai vitamin

- |                                  |                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) nasi | <input type="checkbox"/> b) ulam - ulaman |
| <input type="checkbox"/> c) jus  | <input type="checkbox"/> d) buah - buahan |

5. Hasil akhir pencernaan bagi protein ialah...

- |                                         |                                        |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) polipeptida | <input type="checkbox"/> b) asid lemak |
| <input type="checkbox"/> c) gliserol    | <input type="checkbox"/> d) asid amino |

6. Hasil akhir pencernaan bagi karbohidrat ialah...

- |                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) glukosa  | <input type="checkbox"/> b) asid lemak |
| <input type="checkbox"/> c) gliserol | <input type="checkbox"/> d) asid amino |

7. Hasil akhir pencernaan bagi lemak ialah...

- a) glukosa  b) asid lemak dan gliserol  
 c) polipeptida  d) asid amino

8. Apakah enzim yang dirembeskan oleh air liur?

- a) protease  b) amilase  
 c) lipase  d) maltase

9. Di bahagian manakah proses peristalsis berlaku?

- a) mulut  b) esofagus  
 c) perut  d) duodenum

10. Apakah fungsi protease yang dirembeskan oleh jus gaster dalam perut?

- a) meberhentikan tindak balas amilase  b) menguraikan protein kepada polipeptida  
 c) menyediakan medium berasid untuk tindak balas protease  d) membunuh bakteria dalam makanan

11. Apakah organ yang dihasilkan oleh hati dan disimpan dalam pundi hempedu?

- a) jus usus  b) asid amino  
 c) hempedu  d) gliserol

12. Jus pankreas mengandungi enzim-enzim berikut KECUALI...

- a) amilase  b) maltase  
 c) protease  d) lipase

13. Di bahagian manakah berakhirnya pencernaan karbohidrat, protein dan lemak?

- a) duodenum  b) usus kecil  
 c) esofagus  d) perut

14. Apakah hasil akhir pencernaan bagi karbohidrat?

- a) asid amino  b) asid lemak  
 c) glukosa  d) gliserol

15. Di manakah organ pencernaan bermula?

- a) perut  b) mulut  
 c) usus kecil

16. Apakah fungsi utama glukosa yang diserap di usus kecil?

- a) Membina tisu-tisu baharu  b) Meningkatkan rintangan terhadap penyakit  
 c) Melindungi organ daripada kecederaan  d) Membekalkan tenaga untuk menjalankan aktiviti

17.

Apakah fungsi organ yang ditunjukkan dalam rajah ini?



www.shutterstock.com · 70204165

- a) menukarkan glukosa yang berlebihan kepada glikogen  b) menyerap hasil akhir pencernaan ke dalam aliran darah  
 c) merembeskan jus yang mengandungi enzim untuk bertindak ke atas lemak  d) merembeskan jus yang mengandungi enzim untuk bertindak ke atas protein

18. Apakah nama proses yang melibatkan pergerakan yang dihasilkan oleh pengecutan dan pengenduran otot-otot pada dinding salur pencernaan?

- a) respirasi  b) hemoedalisis  
 c) fotosintesis  d) peristalsis

19. Di bahagian manakah proses pencernaan banyak berlaku?

- a) perut  b) usus kecil  
 c) mulut

20. Jus gaster mengandungi bahan berikut KECUALI...

- a) asid hidroklorik  b) mukus  
 c) lemak  d) protease

21.



MINERAL YANG DIPERLUKAN UNTUK PEMBENTUKAN SEL DARAH MERAH SEPERTI DALAM GAMBARAJAH ADALAH

- a) FOSFORUS  b) FLORIDA  
 c) BESI @ FERUM  d) KALSIUM

22.



FUNGSI KELAS MAKANAN YANG TERKANDUNG DALAM GAMBAR ADALAH UNTUK

- a) MENCEGAH SEMBELIT  b) MENGAWAL SUHU BADAN  
 c) MEMBINA SEL SEL BARU  d) SUMBER TENAGA

23.



GAMBARAJAH MENUNJUKKAN GIZI SEIMBANG YANG MEMPUNYAI

- a) 6 KELAS MAKANAN  b) 5 KELAS MAKANAN  
 c) 7 KELAS MAKANAN  d) 8 KELAS MAKANAN

24.

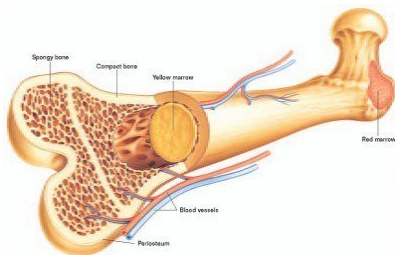


KANAK KANAK DALAM GAMBAR MENGALAMI PENYAKIT YANG DIKENALI SEBAGAI

- a) ANEMIA
- c) KWASYIOKOR

- b) RIKET
- d) MARASMUSS

25.



NUTRIEN YANG DIPERLUKAN UNTUK PEMBENTUKKAN STRUKTUR DALAM GAMBARAJAH

- a) BESI
- c) KALSIUM

- b) IODIN
- d) MAGNESIUM

26. UJIAN IODIN ADALAH UNTUK MENGUJI KEHADIRAN

- a) PROTEIN
- c) KANJI

- b) LEMAK
- d) GLUKOSA

27.



INDIVIDU DALAM GAMBAR SANGAT MEMERLUKAN MAKANAN YANG MEMPUNYAI BANYAK

- a) LEMAK
- c) AIR

- b) KARBOHIDRAT
- d) PELAWAS

28.



MAKANAN DALAM GAMBARAJAH BOLEH MENGELAKKAN

a) DARAH TINGGI

b) DEMAM

c) SEMBELIT

d) KENCING MANIS

29.



KUMPULAN MAKANAN YANG DIPERLUKAN OLEH INDIVIDU YANG MENGALAMI KEADAAN DALAM GAMBARAJAH ADALAH

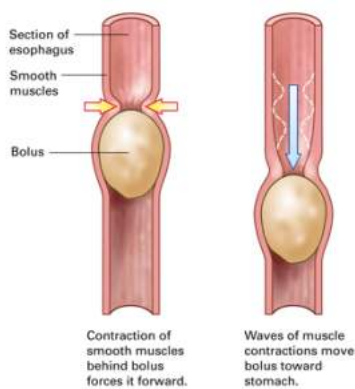
a) LEMAK

b) PROTEIN

c) KARBOHIDRAT

d) AIR

30.



TINDAKAN YANG MENGGERAKKAN MAKANAN DALAM SALURAN SISTEM PENGHADAMAN MANUSIA SEPERTI DALAM GAMBARAJAH ADALAH

a) PENCERNAAN

b) PENGHADAMAN

c) PERISTALSIS

d) PENYERAPAN

31. Apakah sebatian organik yang terdiri daripada karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen?

a) Protein

b) Lemak

c) Gula

d) Karbohidrat

32. Vitamin ini penting bagi menjaga penglihatan kita

- a) Vitamin A  b) Vitamin B  
 c) Vitamin C  d) Vitamin D

33. Jika vitamin ini kurang, seseorang itu mungkin akan menghidap riket iaitu kelemahan tulang dan gigi

- a) Vitamin A  b) Vitamin B  
 c) Vitamin C  d) Vitamin D

34. Ujian iodin digunakan untuk mengesan kehadiran?

- a) Glukosa  b) Lemak  
 c) Protein  d) Kanji

35. Ujian \_\_\_\_\_ digunakan untuk mengesan kehadiran protein?

- a) benedict  b) emulsi  
 c) iodin  d) millon

36. Jika iodin di titiskan ke dalam tabung uji yang mengandungi larutan kanji. Apakah perubahan yang akan berlaku?

- a) Tiada perubahan  b) Larutan kanji bertukar cerah  
 c) Larutan kanji bertukar biru gelap  d) Minyak akan terhasil

37. 70% daripada berat badan anda merupakan?

- a) Lemak  b) Daging  
 c) Air  d) Otot

38. Kwasyiorkor berlaku disebabkan kekurangan?

- a) Protein  b) Lemak  
 c) Karbohidrat  d) Gula

39. Berikut merupakan laluan makanan untuk sistem pencernaan

- a) Mulut-Esofagus-Perut-Duodenum-Usus kecil-Usus besar-Dubur
- b) Mulut-Esofagus-Duodenum-Perut-Usus kecil-Usus besar-Dubur
- c) Mulut-Usus kecil-Perut-Duodenum-Usus besar-Dubur
- d) Mulut-Usus kecil-Perut-Usus besar-Dubur

40. Sembelit berlaku disebabkan kurang?

- a) Kurang makan serat dan minum air
- b) Kurang makan protein
- c) Kurang makan nasi dan pisang
- d) Kurang makan ikan kantan smiaabm



