

UNIT 12

NUTRIEN KESIHATAN

NOTA Classroom

NUTRIEN MAKANAN

Nutrien Menjamin Kesihatan

- Nutrien ialah bahan atau zat makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbesaran.
- Pengambilan nutrien yang mencukupi daripada pelbagai jenis makanan akan memastikan kamu sihat, dapat menjalankan aktiviti harian dengan sempurna tanpa berasa letih dan memastikan pertumbuhan tubuh tidak terganggu.

Kepentingan Nutrien

Vitamin, Garam, Mineral dan Serat

- Menyihatkan mata, kulit, rambut dan kuku
- Melancarkan penghadaman

Karbohidrat

- Membekalkan keperluan tenaga untuk seharian



Lemak

- Membekalkan tenaga
- Penebat haba
- Melindungi organ dalaman

Protein

- Pertumbuhan dan perkembangan otot
- Meningkatkan metabolisme

Tahu Kandungan, Terjamin Kesihatan

Kepentingan Membaca Label pada Bungkus Makanan

Mengetahui jenis nutrien yang terkandung dalam makanan.

Mengetahui kualiti makanan berdasarkan bahan atau ramuan yang digunakan.

Menjamin kualiti makanan berdasarkan tarikh luput yang dinyatakan.

