

# JAWAPAN

UNIT  
10

## Pemakanan

1. (a) Makanan yang bersih dan bebas daripada kuman berbahaya, racun, toksin, dan bahan buangan yang lain.  
(b) Makanan yang bersih, mempunyai tahap kesegaran yang tinggi, dan nutrien yang dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan pengguna.
2.
  - Elakkan makan makanan segera.
  - Elakkan makan makanan ringan atau snek.
  - Elakkan membeli makanan dalam tin yang rosak.
  - Menggunakan bahan mentah yang segar untuk memasak.
  - Membasuh makanan atau sayuran terlebih dahulu.
  - Makan buah-buahan yang segar.
  - Membeli di kedai yang mengutamakan kebersihan.
3. (a) Melihat keadaan luar bungkusan.  
(b) Tempat penyimpanan yang sesuai.  
(c) Gunakan deria.  
(d) Baca tarikh luput.
4.
  - Makanan dan minuman yang mudah rosak disimpan di dalam peti sejuk.
  - Makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.
  - Menyimpan makanan dan minuman pada suhu di bawah 4°C jika telah dibuka.
  - Makanan yang mentah tidak diletak dan dibiarkan di atas lantai.
  - Jangan guna bekas makanan yang retak atau sumbing.
5. (a) Mengelakkan keracunan makanan.  
(b) Menghindari pelbagai penyakit.  
(c) Merancang pemakanan harian.  
(d) Meningkatkan tahap kesihatan diri.  
(e) Membekalkan nutrien yang diperlukan.  
(f) Mendapatkan maklumat tentang makanan yang dimakan.
6. –