

SECTION A: 20 MARKS
BAHAGIAN A: 20 MARKAH

INSTRUCTION:

This section consists of **TWENTY (20)** objective questions. Mark your answers in the OMR form provided.

ARAHAN:

*Bahagian ini mengandungi **DUA PULUH (20)** soalan objektif. Tandakan jawapan anda di dalam borang OMR yang disediakan.*

SECTION B : 80 MARKS
BAHAGIAN B : 80 MARKAH

INSTRUCTION:

This section consists of **FOUR (4)** structure questions. Answer **ALL** questions

ARAHAN:

Bahagian ini mengandungi EMPAT (4) soalan esei. Jawab SEMUA soalan.

QUESTION 1

SOALAN 1

CLO1
C1

- (a) List **FIVE (5)** components in the human digestion system and their main function for every component.

Senaraikan LIMA (5) organ utama dalam sistem penghadaman manusia dan fungsi utama bagi setiap komponen tersebut.

[10 marks]
[10 markah]

CLO1
C1

- (b) List **TWO (2)** main functions of the nutrient below;

Senaraikan DUA (2) fungsi utama setiap nutrien di bawah;

- i. Protein
Protein
- ii. Carbohydrate
Karbohidrat
- iii. Fat
Lemak
- iv. Vitamin
Vitamin
- v. Mineral
Mineral

[10 marks]
[10 markah]

QUESTION 2**SOALAN 2**CLO2
C2

(a) Explain **FIVE (5)** effects of deficiency in nutrient intake to the human body.

Jelaskan LIMA (5) kesan kekurangan pengambilan nutrient oleh tubuh manusia.

[10 marks]

[10 markah]

CLO3
C3

(b) Explain how you can increase the healthy-consumer market in food industry.

Terangkan bagaimanakah cara untuk anda meningkatkan pasaran makanan sihat pengguna dalam industri perkhidmatan makanan.

[10 marks]

[10 markah]

QUESTION 3**SOALAN 3**CLO3
C3

(a) Calculate the total calories in a 300 g sausage that you eat. From the standard :
150 g of sausage consists of 25 g protein, 5 g carbohydrate and 15 g fat.

Daripada piawai : 150 g sosej mengandungi 25 g protein, 5 g karbohidrat dan 15 g lemak. Kirakan jumlah kalori yang terdapat dalam 300 g sosej yang anda makan.

Given that

Diberi bahawa:

1 g carbohydrate = 4 calorie

1 g karbohidrat = 4 kalori

1 g protein = 4 calorie

1 g protein = 4 kalori

1 g fat = 9 calorie

1 g lemak = 9 kalori

[10 marks]

[10 markah]

CLO3
C3

- (b) You have been appointed as an healthy ambassador manager in a new branch restaurant. You need to discuss with your team to create healthy menu towards promoting health conscious market to customers. List **FIVE (5)** cooking techniques and **FIVE (5)** cooking methods to be used in your restaurant operation.

*Anda telah dilantik sebagai pengurus duta kesihatan restoran di cawangan baru. Anda perlu berbincang dengan pasukan anda dalam mencipta menu sihat dalam mempromosikan pasaran sihat. Senaraikan **LIMA (5)** teknik masakan dan **LIMA (5)** kaedah memasak yang menyihatkan dalam perancangan menghasilkan menu baru di restoran anda.*

[10 marks]

[10 markah]

QUESTION 4**SOALAN 4**CLO3
C3

- (a) Illustrate the diagram of food pyramid complete with label and serving size suggestion for every level.

Lukiskan gambarajah piramid makanan berserta label dan cadangan saiz hidangan bagi setiap paras.

[8 marks]

[8 markah]

CLO3
C3

- (b) If you have had surgery, the food you eat can make a great impact on your recovery and how quickly you would heal. Create a healthy menu for the situation above:

Jika anda telah menjalani pembedahan, maka makanan yang anda makan mempunyai kesan kepada tahap kesembuhan. Cipta satu menu sihat untuk perkara tersebut seperti di bawah:

- i. Choose the suitable ingredients

Pilih bahan yang sesuai

[6 marks]

[6 markah]

- ii. Prepare a healthy menu

Sediakan menu sihat

[6 marks]

[6 markah]

SOALAN TAMAT