

Nama Penuh: \_\_\_\_\_



## PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



**Nota:**

1. Bilangan sajian di atas berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajian yang minimum.

Padankan dengan jawapan yang tepat fungsi bahagian Piramid Makanan

☐

Perlu diambil dalam kuantiti sederhana  
Membantu dalam proses tumbesaran  
seseorang

☐

Perlu diambil secukupnya  
Sumber tenaga utama

☐

Sumber serat dan vitamin  
Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak  
Membantu dalam penghadaman, perjalanan  
fungsi organ yang sempurna dan  
meningkatkan ketahanan badan

☐

Perlu diambil dalam kuantiti sedikit  
Membekalkan badan dengan tenaga dan  
juga sebagai penebat haba