

# Latihan

Isi tempat kosong dengan jawapan yang tepat.



| PIRAMID MAKANAN MALAYSIA                    | CONTOH                                | SUMBER                          | KADAR PENGAMBILAN    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| <b>ARAS 4</b><br>Lemak, Minyak, Gula, Garam | Garam, gula, <input type="text"/>     | Tenaga dan <input type="text"/> | Sedikit              |
| <b>ARAS 3</b><br><input type="text"/>       | Ikan, daging, susu, keju              | Protein                         | <input type="text"/> |
| <b>ARAS 2</b><br>Vitamin & Mineral          | Sayur-sayuran, <input type="text"/>   | Serat, vitamin, mineral         | <input type="text"/> |
| <b>ARAS 1</b><br><input type="text"/>       | Nasi, barli, oat, kentang, jagung, mi | Tenaga <input type="text"/>     | Secukupnya           |