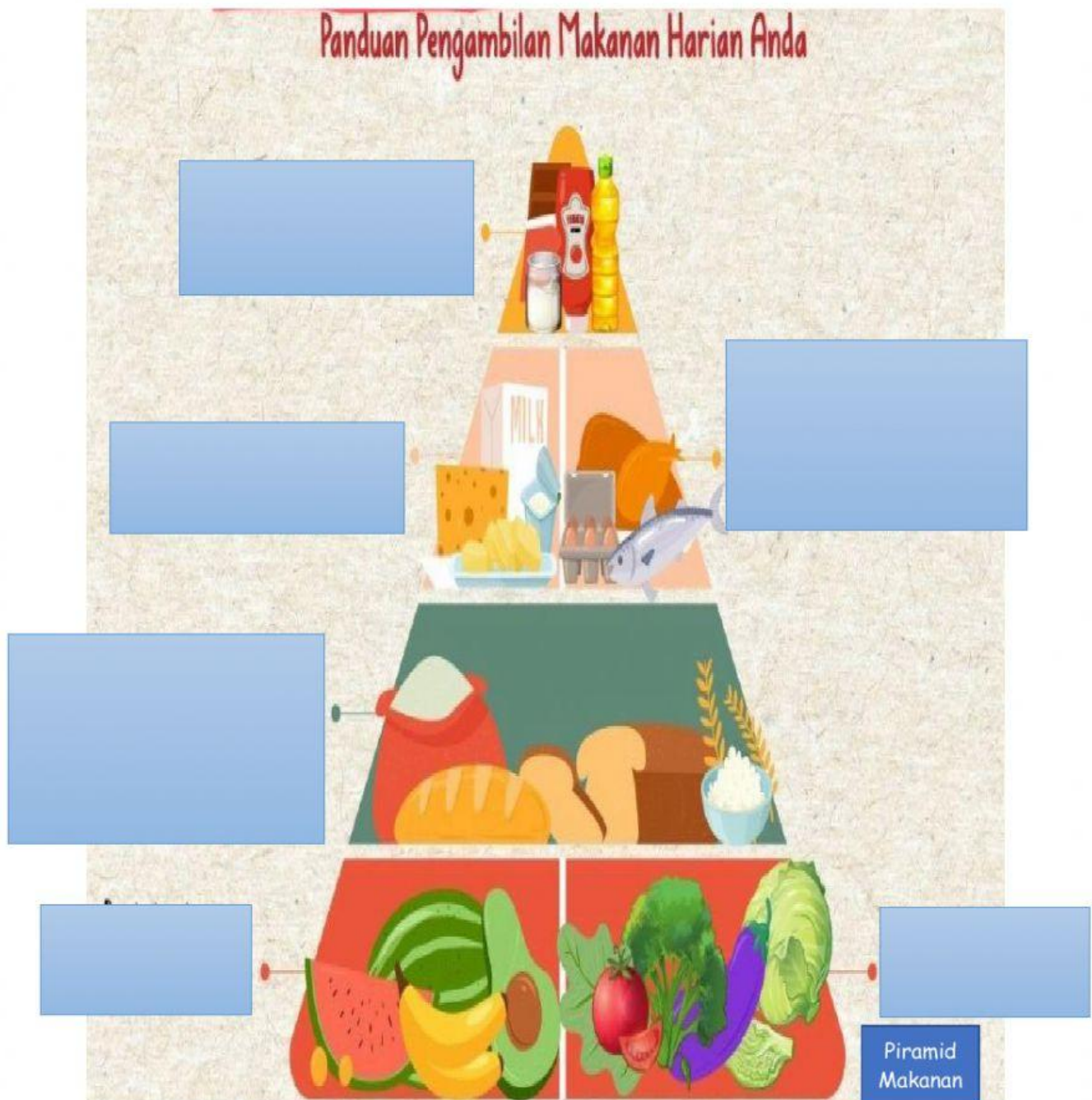


Nama :

Kelas :

Arahan : Pilih dan labelkan mengikut aras yang betulkan



Buah-buahan:
2 sajian

Sayuran:
>3 sajian

Susu & produk tenusu:
2 sajian

Hadkan pengambilan
lemak, minyak, gula &
garam

Nasi, bijirin lain,
produk berasaskan
bijirin penuh dan ubi-
ubian
3-5 sajian

Ikan : 1 sajian
Ayam, telur & daging :
1/2 sajian
Legum : 1 sajian