NAMA : _____

KELAS : _____

TARIKH : _____

Disediakan oleh:
Cikgu Lisa binti Zuelkapli

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3

UNIT 12 : AMALAN PEMAKANAN SIHAT

Pengambilan snek yang betul - Snek Berkhasiat

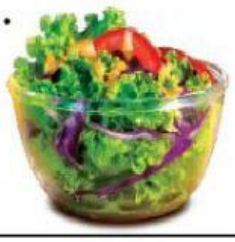
Sila tonton video yang diberi.

LIVEWORKSHEETS

Leret dan masukkan gambar ke dalam kotak yang betul

Snek berkhasiat	Snek tidak berkhasiat

1.

2.


3.

4.

5.

6.

LIVEWORKSHEETS

Padankan snek berkhasiat tersebut berdasarkan gambar yang diberikan.

Buah-buahan

Salad

Sandwic

Kekacang

Bijirin

LIVEWORKSHEETS

Padankan gambar mengikut kebaikan snek berkhasiat.

Membantu kecerdasan

Mengelakkan rasa lapar

Mengekalkan kesihatan

Membekalkan tenaga

Membantu tumbesaran

LIVEWORKSHEETS

ARAHAN: PILIH DAN TAIPKAN JAWAPAN YANG PALING TEPAT

zat	fizikal	kecantikan	utama
kesihatan	obesiti	jam	

DEFINISI SNEK

1. Snek ialah makanan yang dimakan antara waktu makan _____ (sarapan, makan tengahari dan makan malam) sekiranya perlu.

2. Snek perlulah diambil sekurang-kurangnya dua _____ sebelum waktu makan utama.

KEPENTINGAN SNEK BERKHASIAT

3. Snek berkhasiat membekalkan _____ dan nutrien yang cukup.

4. Snek berkhasiat juga memberikan _____mental yang stabil.

5. Meningkatkan _____ rupa paras.

6. Mampu mengawal kadar _____.

7. Membantu pembesaran _____ yang lebih sempurna.

LIVEWORKSHEETS