

ARAS KUMPULAN MAKANAN

Sila lengkapkan kenyataan mengenai Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan Malaysia di bawah

Boleh _____ berat badan agar tidak _____
atau _____ berat badan.

Perkembangan _____ dan _____ yang sihat.

Membantu menghindari _____

_____ mendapat semua _____ dan zat _____ yang mencukupi.

Suaikan Contoh Sajian Seimbang untuk Sehari Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia

Nasi, sayur rebus, ikan dan jus buah.

Nasi, kari ayam, sayur goreng dan jus buah.

Sandwic telur, buah dan segelas susu.

Sarapan

Makan tengah hari

Makan malam