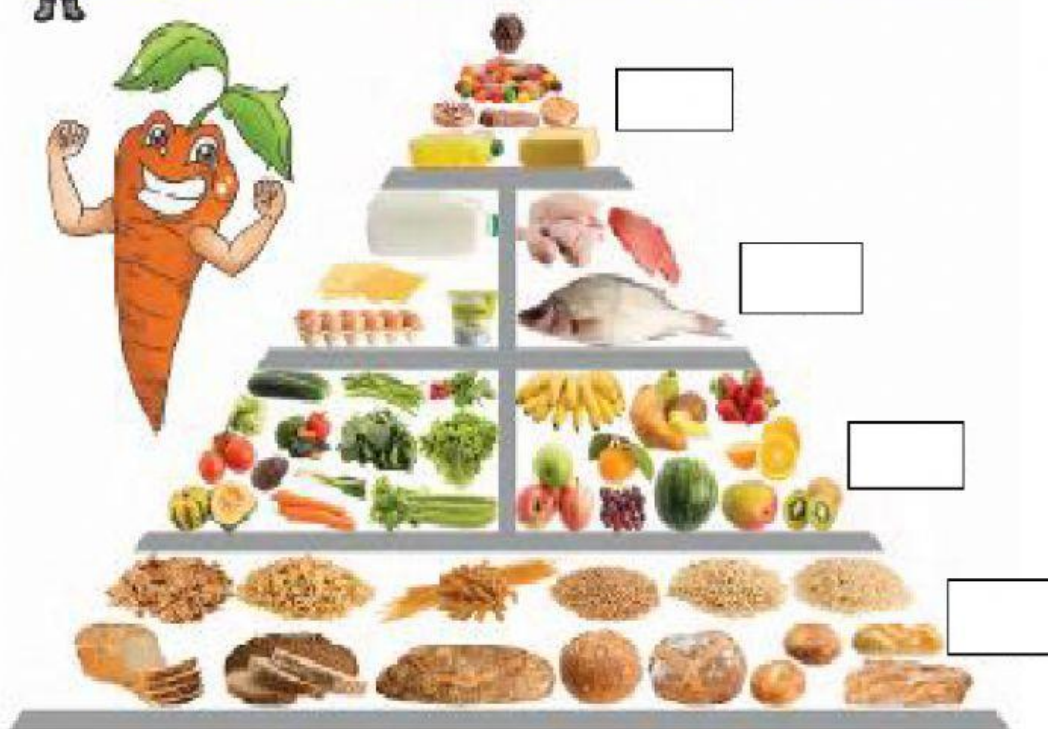


Latihan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1

Tajuk: Pemakanan



Amalan Pemakanan Sihat dan Selamat



Aras	Tahap Pengambilan	Kuantiti Sajian
1		Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi (8-12 sajian).
2	Makan banyak	
3		Ikan, ayam, daging dan kekacang. Susu dan produk tenusu (1-2 sajian).
4	Makan sedikit	



Sumber dan Kepentingan Mineral

Jenis	Sumber	Kepentingan
	Susu, dadih, keju, ikan bilis dan sayuran hijau	
		Pembentukan tulang, meningkatkan fungsi saraf serta otot
	Kacang tanah, pisang, jus oren, kacang hijau	
		Membantu pengecutan otot dan membina plasma darah
	Makanan laut	
		Membantu tumbesaran
	Makanan laut seperti tiram dan kerang	