

NAMA : _____

KELAS : _____

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3 (ELAK BERLEBIHAN)

PILIH SATU JAWAPAN BAGI SETIAP BAHAGIAN 'SANDWICH' DI BAWAH.

Sandwic Pilihan Saya

Pilihan roti

- ☐ Roti berserat  ☐ Roti putih 

Pilihan sapuan

- ☐ Telur putih  ☐ 
☐ Mayones ☐ Marjerin
☐ Mentega kacang ☐ Kaya

Pilihan sayuran

- ☐  ☐ Kubis
☐  ☐ Salad
☐ Buah zaitun 
☐ Timun ☐ 

Pilihan buah-buahan dan inti

- ☐ Epal ☐ Oren 
☐ Nanas ☐ Pear
☐  ☐ Tuna
☐ 
☐ Kismis
☐ Hirisan ayam panggang
☐ Daging cincang 