TUBUHKU SIHAT

Padankan pernyataan berikut.

kawal pemakanan harian dengan mengamalkan diet yang sihat

lebihkan makanan yang membekalkan tenaga (karbohidrat)

lebihkan makanan yang tinggi protein untuk membantu tumbesaran

tingkatkan aktiviti senaman untuk membakar kalori dan lemak

Cara mengatasi susut berat badan

Cara mengatasi berat badan berlebihan (obesiti)

LIVEWORKSHEETS