

C Betulkan ejaan dan tulis semula cerita ini dalam ruangan di bawah.



Kita perlu memilih makanan yang berkasiat dan memberi tenaga. Contohnya seperti nase, ikang dan susu. Sayor-sayoran dan buahan banyak mengandongi bitamin untuk menyehatkan badan. Makanan yang manes perlu dikurangkan bagi mengelakkan penyakit kenching manis.

Kita perlukan ayer sebagai menoman. Jika kita tidak minom air untuk beberapa hari, kita akan mati kehaosan. Kita perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari.

[illegible]