



Patuhi Waktu Makan

Bantu Maisarah dengan makan dan minum yang betul serta kuantiti makanan dan minuman yang betul.

-roti
-susu

Nasi, lauk
dan sayur



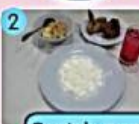
Contoh menu sarapan pagi



Contoh menu makan tengah hari



Contoh menu minum petang



Contoh menu makan malam

Jus
buah

Roti
dan
sup

Taip semula menu makanan seperti yang dibaca pada muka surat sebelah.

Masa Makan	Menu
Sarapan pagi	1.
Minum pagi	2.
Makan tengah hari	3.
Minum petang	4.
Makan malam	5.