

LERETKAN MAKANAN KE KELAS YANG BETUL



Ayam



Nasi



Minyak kelapa



Roti



Pisang



Mentega



Kentang



Sayur-sayuran



Minyak kelapa sawit



Madu



Makanan laut



Gula

KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK	PELAWAS