

PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN

LATIHAN TUTORIAL 1

TAJUK : PEMAKANAN

Nama:

Kelas:

PILIH WAKTU MAKAN YANG SESUAI MENGIKUT GAMBAR MENU YANG DIBERIKAN.

Minum Petang

Makan Malam

Sarapan Pagi

**Makan Tengah
Hari**

	
	
	
	

PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN
LATIHAN TUTORIAL 2
TAJUK : PEMAKANAN

Nama _____

Kelas: _____

Tarikh: _____

Padankan Gambar Dengan Perkataan Yang Sesuai.



**Makanan tidak
Berkhasiat**



**Makanan
Berkhasiat**



PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN

LATIHAN TUTORIAL 3

TAJUK : MAKANAN KEGEMARAN SAYA

Name: _____

Kelas: _____

Tarikh: _____

**TANDAKAN ✓ PADA PILIHAN BAHAN YANG ANDA PERLU UNTUL
MENGHASILKAN SANDWICH KEGEMARAN ANDA.**

Sandwic Pilihan Saya

Pilihan roti

☐ Roti berserat 

☐ Roti putih 

Pilihan sapuan

☐ Telur putih 

☐ Mayones 

☐ Mentega kacang 

☐ Marjerin 

☐ Kaya 

Pilihan sayuran

☐  

☐ Buah zaitun 

☐ Timun 

☐ Kubis 

☐ Salad 

☐  

☐ 

Pilihan buah-buahan dan inti

☐ Epal 

☐ Nanas 

☐ Oren 

☐ Pear 

☐ Tuna 

☐ Kismis 

☐ Hirisan ayam panggang 

☐ Daging cincang 

Saya pilih roti berserat, mentega kacang, timun, lobak merah dan tuna untuk membuat sandwic saya.



Ciri-ciri snek berkhasiat:

- Sayur-sayuran yang berwarna merah, hijau, jingga dan kuning.
- Kurang kandungan lemak, garam dan gula.
- Bahan segar dan tiada berperisa tambahan.
- Tiada pewarna dan tidak berasid.