

PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN
LATIHAN TUTORIAL 1
TAJUK : PEMAKANAN

Nama:

Kelas:

PILIH WAKTU MAKAN YANG SESUAI MENGIKUT GAMBAR MENU YANG DIBERIKAN.

Minum Petang

Sarapan Pagi

Makan Malam

**Makan Tengah
Hari**



PENDIDIKAN JASMANI KESIHATAN
LATIHAN TUTORIAL 2
TAJUK : PEMAKANAN

Nama _____

Kelas: _____ Tarikh: _____

Padangkan 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

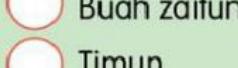
- Roti berserat 
 Roti putih 

Pilihan sapuan

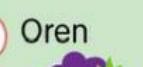
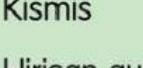
- Telur putih 
 Mayones 
 Mentega kacang 
 Kaya 

Pilihan sayuran

- 

 Kubis 
 Salad 
 Buah zaitun 
 Timun 

Pilihan buah-buahan dan inti

- Epal 
 Nanas 
 Marjerin 
 Kismis 
 Hirisan ayam panggang 
 Tuna 

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.

TIPS GURU :
ELAKKAN
BERLEBIHAN DALAM
MEMILIH MAKANAN



LIVEWORKSHEETS