

MATA PELAJARAN: **KH (ASAS MASAKAN) KR**

**UK 6: PENYEDIAAN HIDANGAN LENGKAP**

6.1 Pengenalan hidangan sepinggan lengkap

6.1.1 Menyatakan kandungan zat makanan dalam hidangan sepinggan lengkap:

- a) Karbohidrat    b) Protein    c) Vitamin    d) Garam mineral    e) Lemak

**OBJEKTIF:**

Membolehkan murid:

- a) mengenal pasti sekurang-kurangnya 2 ciri hidangan sepinggan lengkap.  
b) senaraikan sekurang-kurangnya 3 contoh hidangan sepinggan lengkap

**ARAHAN:** Lengkapkan petikan berikut dengan pilihan jawapan di bawah.

• utama	• seimbang	• vitamin	• sampingan
• berpek	• khasiat	• tenaga	• cepat

Hidangan sepinggan lengkap merupakan satu hidangan .....dan segi zat dan nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, garam mineral dan .....

Ia boleh dihidang sebagai hidangan atau hidangan ..... atau hidangan .....

Antara ciri-cirinya ialah ia mesti mempunyai ..... yang mencukupi, mudah dan ..... disediakan serta menjimatkan masa dan ..... Biasanya hidangan ini disaji secara perunggu meja atau .....

Contoh hidangan sepinggan lengkap adalah seperti nasi lemak, mi goreng, lontong, dan spageti.