

Nama Penuh: _____



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



Nota:

1. Bilangan sajan di atas berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajan yang minimum.

Padankan dengan jawapan yang tepat fungsi bahagian Piramid Makanan



Perlu diambil dalam kuantiti sederhana
Membantu dalam proses tumbesaran
seseorang



Perlu diambil secukupnya
Sumber tenaga utama



Sumber serat dan vitamin
Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak
Membantu dalam penghadaman, perjalanan
fungsi organ yang sempurna dan
meningkatkan ketahanan badan



Perlu diambil dalam kuantiti sedikit
Membekalkan badan dengan tenaga dan
juga sebagai penebat haba