

Nama Penuh: _____



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



Nota:

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajian 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
Membebalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba