

Seretkan jawapan ke dalam kotak yang betul.

Susu dan Produk Tenusu

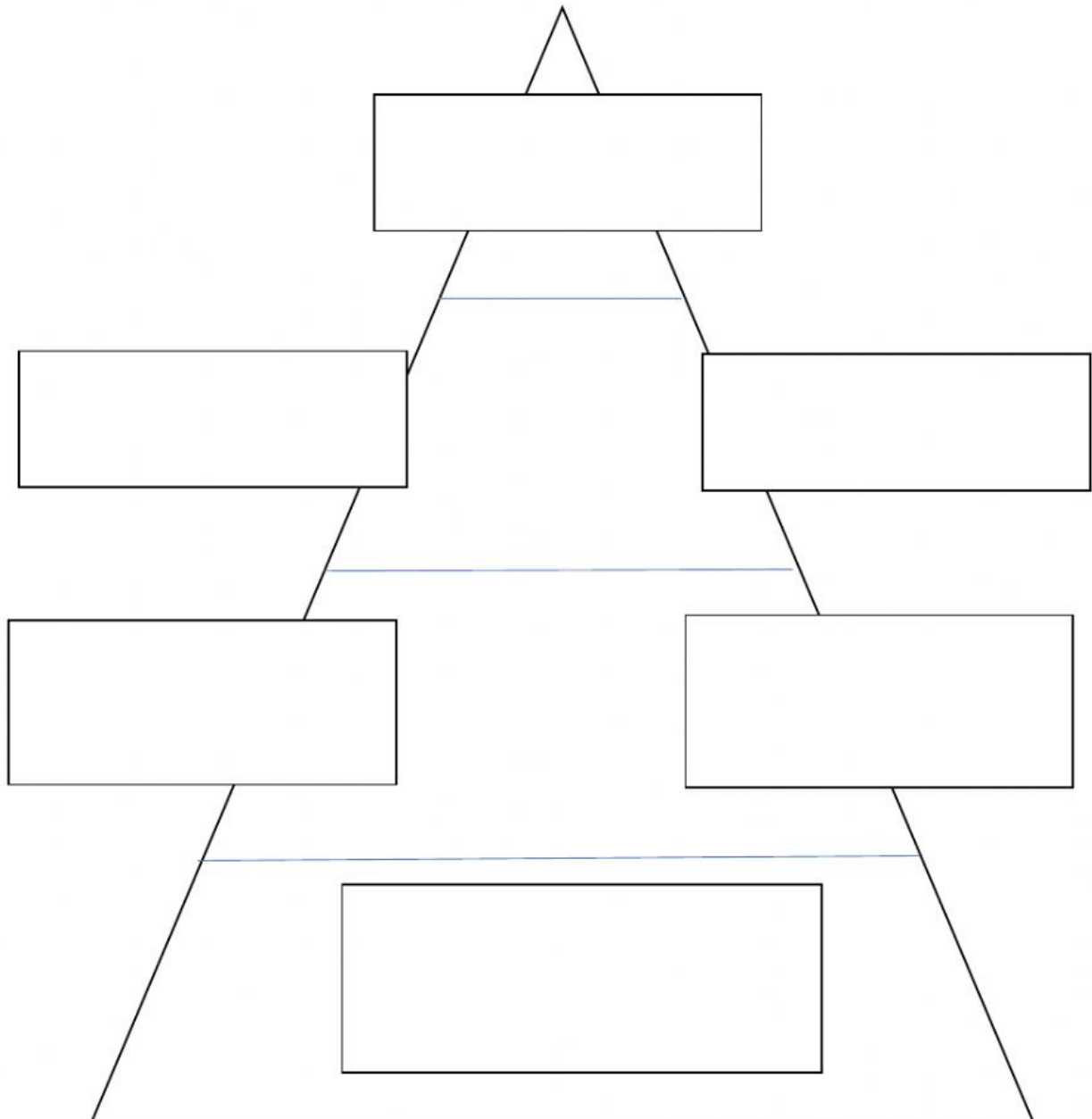
- 1-3 sajian sehari

Buah-buahan

- 2 sajian sehari
- Makan banyak

Lemak, minyak gula dan garam

- Makan sedikit



Nasi, mi, roti, bijian, produk bijirin dan ubi-ubian

- 4-8 sajian sehari
- Makan secukupnya

Sayur-sayuran

- 3 sajian sehari
- Makan banyak

Ikan, ayam, daging dan legum

- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian sehari sajian ayam, / daging/ telur sehari
- 1 sajian ikan sehari
- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian legum sehari
- Makan secara sederhana