



MENU SIHAT

BUAH & SAYUR

BERDASARKAN PERKATAAN YANG DIIMLAKKAN, MURID DIMINTA UNTUK MENYUSUN PERKATAAN MENJADI AYAT YANG BETUL.

SAYUR

MINERAL

GARAM

ADA

.....

BERKHASIAH

PENTING

MAKANAN

SANGAT

.....

PENTING

GIZI

ADALAH

SEIMBANG

.....

BANYAK

BUAHAN

VITAMIN

DALAM

.....

MEMBAWA

MAKANAN

PENYAKIT

RINGAN

.....



MENCATAT MAKLUMAT BERDASARKAN BAHAN :

Buah delima sememangnya terkenal sebagai buah yang kaya dengan zat dan khasiat. Bukan sahaja berkhasiat, malah enak dimakan begitu saja atau diminum sebagai jus.

Rupa bentuk buah delima adalah bulat dan kemerah-merahan. Isinya berbiji-biji merah pekat.

Buah delima mengandungi banyak nutrisi yang bagus untuk badan kita. Ia juga mempunyai kandungan lemak dan kolesterol yang rendah. Antara kandungan nutrisi buah delima adalah Vitamin C, K dan B, Fosforus, magnesium, kalsium, serat dan lain-lain.

Kandungan nutrisi buah delima ini sememangnya berkhasiat. Buah ini memberi manfaat pada kesihatan badan serta kecantikan kulit.

RUPA

CARA MAKAN

KHASIAT