

Makanan dan Kalorinya

1 gelas air putih - 0 kkal

1 keping roti - 80 kkal

1 cawan nasi - 200 kkal

1 potong tembikai - 40 kkal

$\frac{1}{2}$ cawan sayur dimasak -
40 kkal

1 ekor ikan kembung -
80 kkal

1 keping kuih - 150 kkal

1 cawan teh O - 50 kkal

1 cawan mihun - 200 kkal

1 potong betik - 70 kkal

1 ketul ayam - 170 kkal

1 gelas susu - 130 kkal

1 biji telur - 85 kkal

1 keping keju - 60 kkal

Nama:

Tarikh:



Ini Ahmad. Ahmad berusia 9 tahun. Ahmad memerlukan **2000 kkal sehari** bagi kalori hariannya. Bolehkah kawan-kawan semua bantu Ahmad mengira kalori makanan yang Ahmad ambil dalam setiap sajian?

SARAPAN

- 2 keping roti - _____
- 1 keping keju - _____
- 2 biji telur - _____
- 1 gelas susu - _____

Jumlah kalori yang
diambil = _____

MAKAN TENGAH HARI

- 1 cawan nasi - _____
- $\frac{1}{2}$ cawan sayur dimasak - _____
- 1 ketul ayam - _____
- 1 potong betik - _____
- 1 gelas air putih - _____

Jumlah kalori yang
diambil = _____

MINUM PETANG

• 1 cawan mihun	-	_____
• 1 cawan teh O	-	_____
• 1 keping kuih	-	_____
Jumlah kalori yang diambil	=	_____

MAKAN MALAM

1 cawan nasi	-	_____
1 ekor ikan kembung	-	_____
$\frac{1}{2}$ cawan sayur dimasak	-	_____
1 potong tembikai	-	_____
1 gelas air putih	-	_____
Jumlah kalori yang diambil	=	_____



Okay kawan-kawan. Berapakah jumlah kalori yang Ahmad ambil untuk semua sajian pada hari ini?
