

GAYA HIDUP SIHAT DAN SELAMAT

7.1.1 MERANCANG WAKTU MAKAN HARIAN



Jom tonton
video di
atas.

LATIHAN KEFAHAMAN

Arahan: Pilih waktu makan yang betul dengan klik pada jawapan.



Sarapan

Jam 6 hingga 8 pagi

Jam 12 tengahari hingga 2 petang



Minum pagi

Jam 9 hingga 11 pagi

Jam 9 hingga 11 malam



Makan tengahari

Jam 9 hingga 11 pagi

Jam 12 tengahari hingga 2 petang



Minum petang

Jam 3 hingga 5 petang

Jam 6 hingga 8 malam



Makan tengahari

Jam 12 tengahari hingga 2 petang

Jam 6 hingga 8 malam

Tahniah, anda telah selesai mnejawab. Sila tekan butang "Finish".



**Jangan Makan Lewat
Malam**

Karies gigi Diabetes Reflux asid

Berat meningkat Jadi tabiat
Bila dewasa