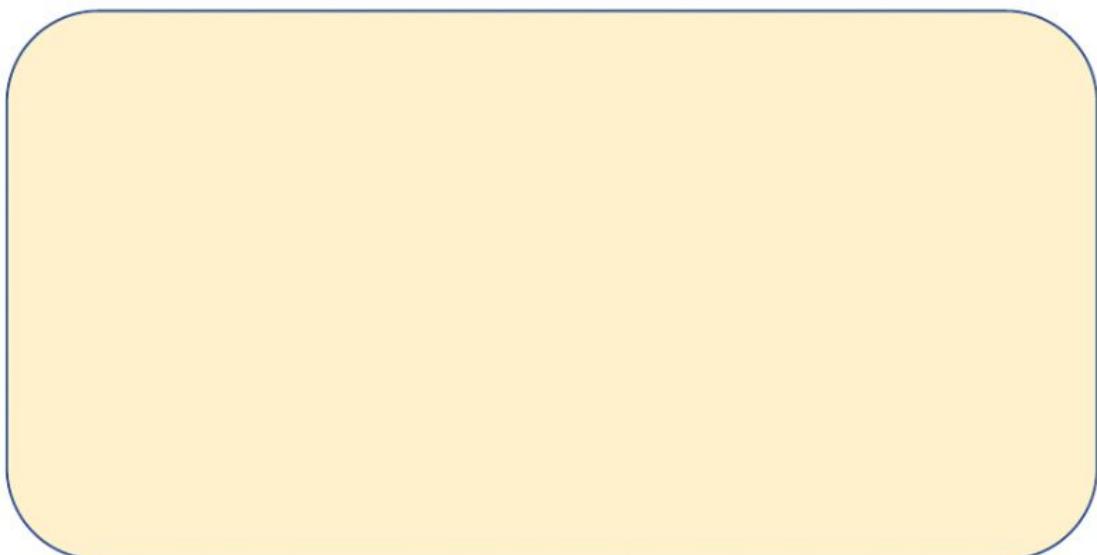


GAYA HIDUP SIHAT DAN SELAMAT

7.I.I MERANCANG WAKTU MAKAN HARIAN



LATIHAN KEFAHAMAN

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



Sarapan

Jam 6 hingga 8 pagi



Minum pagi

Jam 9 hingga 11 pagi



Makan tengahari

Jam 9 hingga 11 pagi

Jam 12 tengahari hingga 2 petang



Minum petang

Jam 3 hingga 5 petang



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