

SELAMAT MENJAMU SELERA

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir pembelajaran ini, murid dapat:

1. Menamakan jenis-jenis menu dengan betul.
2. Membezakan jenis-jenis menu.



MENU SARAPAN PAGI DAN MINUM PETANG



roti piza



bubur caca



tempe goreng



lempeng



ubi rebus



kuih bakar

Dapatkah
kamu
kenalpasti
menu
sarapan
pagi dan
minum
petang?



teh



minuman
bercoklat



jus oren

Teliti poster berikut.



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

7 KEPENTINGAN SARAPAN PAGI



7

Membekalkan
nutrien yang
diperlukan oleh
tubuh

1

Mengalas perut
di waktu pagi

2

Memberi tenaga
sepanjang hari

3

Mengelakkan
pengambilan
makanan lebih
banyak daripada
biasa

6

Memastikan
metabolisma
badan dalam
tahap optimum

5

Mengeratkan
hubungan
antara keluarga

4

Membantu
pembelajaran
sepanjang hari



Kementerian Kesihatan Malaysia



@KKMMalaysia

Sumber: nutrition.moh.gov.my

Infografik UKK KMM

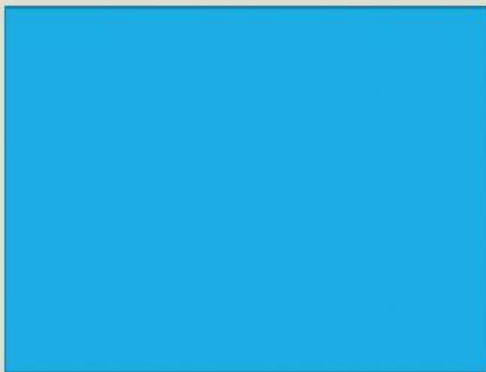
Jawab soal-an yang diberikan.

1. Apakah menu sarapan yang kamu ambil harini ini?

2. Kenapa sarapan pagi sangat penting?

3. Pilih satu jenis minuman dan satu jenis makanan untuk setiap set hidangan.

Sarapan pagi



Minum petang

