

**PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3
AMALAN PEMAKANAN SIHAT / SNEK PILIHAN TEPAT**

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.



diet piramid gelisah
lemak utama lapar sedikit

1. Snek ialah makanan yang dimakan antara waktu makan _____ sekiranya perlu.
2. Snek berkhasiat diambil untuk keperluan _____ makanan harian seseorang.
3. Makan snek dalam jumlah yang _____.
4. Pilih makanan yang rendah _____, gula dan garam.
5. Ambil snek hanya apabila anda _____ dan bukanya apabila anda rasa bosan atau _____.
6. Rancang pemakanan harian anda mengikut panduan _____ makanan.