

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 bukannya apabila anda
rasa bosan atau _____.
6. Rancang pemakanan harian anda mengikut panduan _____
makanan.