

Latihan

Isi tempat kosong dengan jawapan yang tepat.



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA	CONTOH	SUMBER	KADAR PENGAMBILAN
ARAS 4 Lemak, Minyak, Gula, Garam	Garam, gula, 	Tenaga dan 	Sedikit
ARAS 3 	Ikan, daging, susu, keju	Protein	
ARAS 2 Vitamin & Mineral	Sayur-sayuran, 	Serat, vitamin, mineral	
ARAS 1 	Nasi, barli, oat, kentang, jagung, mi	Tenaga 	Secukupnya