

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3
UNIT 12- AMALAN PEMAKANAN SIHAT
TAJUK: PILIHAN BERKHASIAT, PILIHAN SIHAT

ARAHAN: PILIH DAN TAIPIKAN JAWAPAN YANG PALING TEPAT

zat	fizikal	kecantikan	utama
kesihatan	obesiti	jam	



DEFINISI SNEK

1. Snek ialah makanan yang dimakan antara waktu makan _____ (sarapan, makan tengahari dan makan malam) sekiranya perlu.
2. Snek perlulah diambil sekurang-kurangnya dua _____ sebelum waktu makan utama.

KEPENTINGAN SNEK BERKHASIAT

3. Snek berkhasiat membekalkan _____ dan nutrien yang cukup.
4. Snek berkhasiat juga memberikan _____ mental yang stabil.
5. Meningkatkan _____ rupa paras.
6. Mampu mengawal kadar _____.
7. Membantu pembesaran _____ yang lebih sempurna.

