

NAMA : _____ KELAS : 3 _____

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3

TAJUK : PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

NASI, MI, ROTI, BIJIRIN,
PRODUK BIJIRIN DAN
UBI-UBIAN

LEMAK, MINYAK,
GULA DAN GARAM

IKAN, AYAM, DAGING
DAN LEGUM

SUSU DAN PRODUK
TENUSU

BUAH-BUAHAN

SAYUR-SAYURAN

UNIT 12

AMALAN PEMAKANAN SIHAT

Rujukan Buku Teks M.S. 89-92

MODUL PRAKTIS DSKP

A. Namakan jenis kumpulan makanan mengikut Piramid Makanan Malaysia yang tepat. SP8.1.1 **CEKUP**

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

1.

- Makan sedikit

2.

- 1 – 3 sajian sehari
- Makan secara sederhana

3.

- $\frac{1}{2}$ – 2 sajian ayam/ daging/telur sehari
- 1 sajian ikan sehari
- $\frac{1}{2}$ – 2 sajian legum sehari
- Makan secara sederhana

4.

- 3 sajian sehari
- Makan banyak

5.

- 2 sajian sehari
- Makan banyak

6.

- 4 – 8 sajian sehari
- Makan secukupnya