

Aktiviti 2

Pendidikan Kesihatan

Tajuk : Aras Kumpulan Makanan

Aktiviti : Mengetahui kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan daripada Piramid Makanan Malaysia.

Arahan : Rujuk **muka surat 97**. Baca dan Fahami maklumat tentang kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan. Lengkapkan tempat kosong dengan panduan yang yang diberikan.

Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan Malaysia.

- Tubuh mendapat semua dan galian yang mencukupi.
- Perkembangan dan yang sihat
- Boleh mengawal agar tidak atau kekurangan berat badan.
- Membantu penyakit

Contoh Sajian Seimbang untuk Sehari Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia







Makan malam
Nasi, kari ayam, sayur goreng dan jus buah.

Sarapan
Sandwic telur, buah dan segelas susu.

Makan tengah hari
Nasi, sayur rebus, ikan dan jus buah.