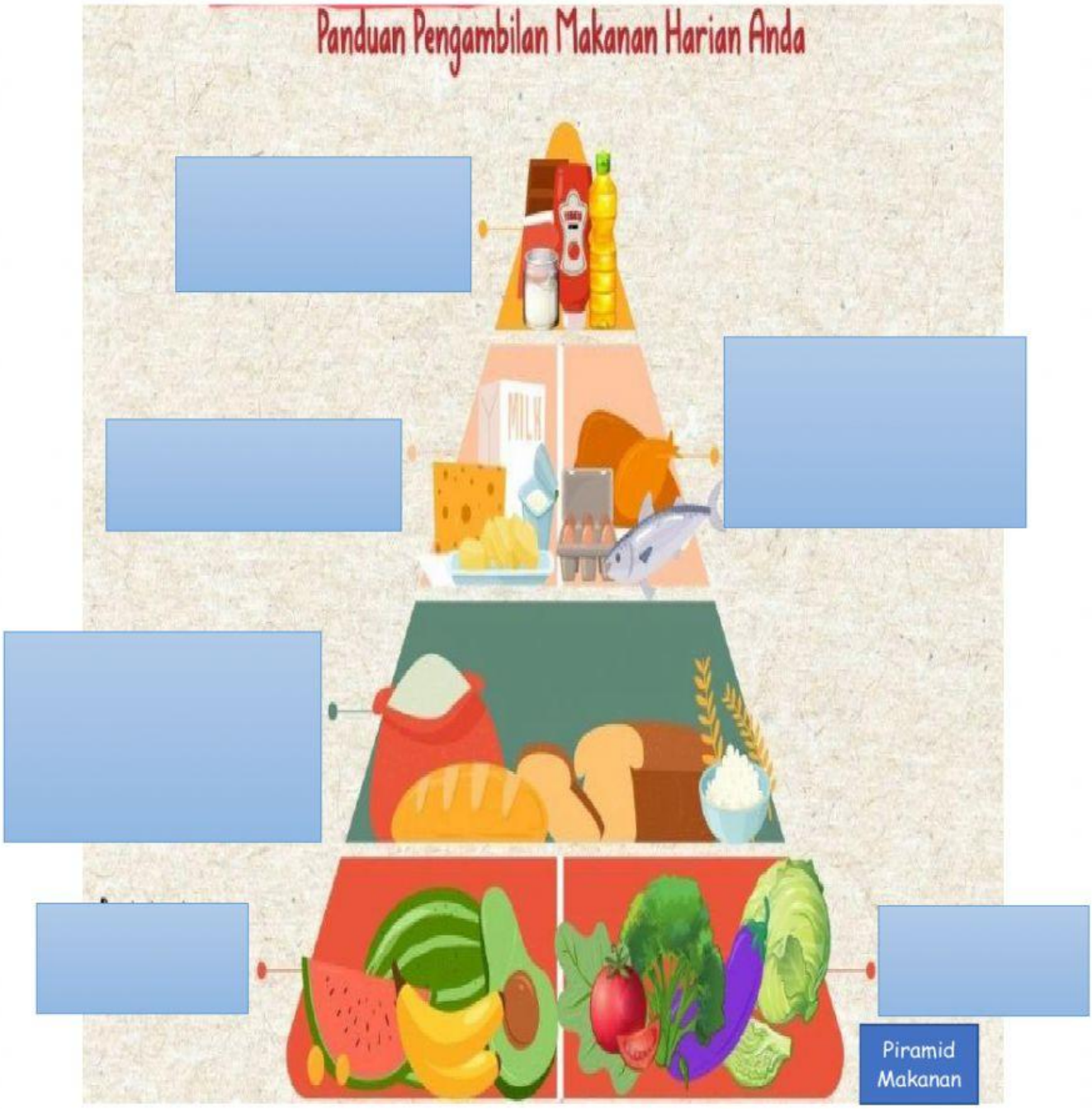
Nama : Kelas :

Arahan : Pilih dan labelkan mengikut aras yang betulkan



Buah-buahan:
2 sajian

Sayuran:
>3 sajian

Susu & produk tenusu:
2 sajian

Hadkan pengambilan lemak, minyak, gula & garam

Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian
3-5 sajian

Ikan : 1 sajian
Ayam, telur & daging : 1/2 sajian
Legum : 1 sajian

LIVEWORKSHEETS