



Tulis ayat berdasarkan kata kunci dan petikan. Kemudian, catatkan maklumat.

Kita perlu memasukkan buah dan sayur dalam setiap hidangan. Buah dan sayur **mengandungi kandungan serat yang tinggi**.

Pengambilan serat dapat **mengatasi masalah sembelit**. Serat **membantu proses pembuangan air besar dengan baik**. Serat juga dapat **mengawal paras kolesterol dan gula dalam darah**.

1 →



Isi Tersurat :

Buah dan sayur _____

2 →



→ Mengatasi _____

→ Membantu _____

→ Mengawal _____

3 →

buah-buahan

sayur-sayuran

Timun dan tomato tergolong dalam kumpulan _____