

Tandakan (I) pada kotak menu sihat untuk sarapan pagi, tengah hari dan malam.

Sarapan Pagi

	☐		☐		☐
	☐		☐		☐

Makan Tengah hari

	☐		☐		☐
	☐		☐		☐

Makan Malam

	☐		☐		☐
	☐		☐		☐