

NAMA : _____

KELAS : _____

TARIKH : _____



Disediakan oleh:

Cikgu Lisa binti Zuelkapli

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3

UNIT 12 : AMALAN PEMAKANAN SIHAT



Pengambilan snek yang betul - Snek Berkhasiat

Sila tonton video yang diberi.

Leret dan masukkan gambar ke dalam kotak yang betul

Snek berkhasiat

Snek tidak berkhasiat

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Padankan snek berkehasiat tersebut berdasarkan gambar yang diberikan.



Buah-buahan



Salad



Sandwic



Kekacang



Bijirin

Padankan gambar mengikut kebaikan snek
berkhasiat.



Membantu kecerdasan



Mengelakkan rasa lapar



Mengekalkan kesihatan



Membekalkan tenaga



Membantu tumbesaran

ARAHAN: PILIH DAN TAIPTKAN JAWAPAN YANG PALING TEPAT

zat	fizikal	kecantikan	utama
kesihatan	obesiti	jam	



DEFINISI SNEK

1. Snek ialah makanan yang dimakan antara waktu makan _____ (sarapan, makan tengahari dan makan malam) sekiranya perlu.
2. Snek perlulah diambil sekurang-kurangnya dua _____ sebelum waktu makan utama.

KEPENTINGAN SNEK BERKHASIAT

3. Snek berkhasiat membekalkan _____ dan nutrien yang cukup.
4. Snek berkhasiat juga memberikan _____ mental yang stabil.
5. Meningkatkan _____ rupa paras.
6. Mampu mengawal kadar _____.
7. Membantu pembesaran _____ yang lebih sempurna.

