



1. Senaraikan dua jenis makanan untuk setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

betik	biskut	santan	nasi
telur	kicap	brokoli	ikan

Aras 1 (a) _____
(b) _____

Aras 3 (a) _____
(b) _____

Aras 2 (a) _____
(b) _____

Aras 4 (a) _____
(b) _____



2. Kenal pasti kandungan nutrisi utama makanan dan tandakan

BIL.	Jenis Makanan	ARAS 1 (Karbhidrat)	ARAS 2 (Vitamin)	Aras 3 (Protein)	ARAS 4 (Lemak)
1	Mi goreng bersayur	✓	✓		✓
2	Ikan goreng				
3	Timun				
4	Bijirin bersusu				
5	Burger daging				
6	Buah naga				
7	Pisang goreng				