

NAMA: _____

KELAS: _____

ARAHAN: Suaikan gambar makanan dengan waktu makan yang paling sesuai.



SARAPAN PAGI

6.00 hingga 8.00 Pagi ✓

ELAKKAN selepas 10.00 Pagi ✓

Makan 30 minit selepas bangun tidur ✓





MAKAN TENGAH HARI

12.00 Tengah Hari hingga 2.00 Petang ✓

Sebelum 4.00 Petang ✓

4 Jam selepas Sarapan pagi ✓





MINUM PETANG

3.00 Hingga 5.00 Petang ✓

Juadah ringan ✓

Kuantiti sedikit ✓





MAKAN MALAM

6.00 Petang hingga 8.00 Malam ✓

Sebelum 10.00 malam ✓

3 Jam sebelum tidur ✓

