

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2
PEMAKANAN
KUANTITI MAKANAN DAN MINUMAN IKUT KEPERLUAN

NAMA :

Tuliskan **Betul** pada pernyataan yang baik dan **Salah** pada pernyataan yang tidak baik

BIL	PERNYATAAN	TINDAKAN
1	4 keping roti dan 2 gelas susu untuk sarapan pagi	
2	2 cawan bijirin dan segelas susu menu sarapan pagi	
3	2 pinggan mee goreng bersama 2 biji telur dan segelas milo ais untuk sarapan pagi	
4	Menu tengah hari sepinggan penuh nasi bersama 2 ketul ayam dan air jus oren	
5	Nasi suku pinggan bersama sayur dan seekor ikan dan sepotong buah betik	
6	10 keping donat bersama air milo bagi minum petang	
7	Suku pinggan nasi, ayam goreng, sup sayur dan sepotong buah tembikai bagi makan malam	
9	Minum minuman manis 7 gelas sehari	
10	Perbanyakkan kuantiti makanan yang manis	