

Nama : _____

PJK PPKI 6 (Waktu Saya Makan)

Tarikh : 27.9.2021

Lengkapkan jadual berikut dengan jawapan yang betul.

7.00 - 8.00 pagi

12.00 tengah
hari - 2 petang

6.00 petang -
8.00 malam

- ✓ Memberikan tidur yang optimum
- ✓ Memastikan kalori mencukupi

- ✓ Membekalkan tenaga
- ✓ Meningkatkan kecerdasan otak
- ✓ Elakkan diri daripada makan berlebihan

- ✓ Kekalkan tenaga
- ✓ Membantu tumbesaran yang sihat
- ✓ Elakkan gastrik

	Waktu terbaik	Kepentingan
Sarapan pagi		
Makan tengah hari		
Makan malam		