

Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Tajuk : Pengambilan Kalori Seharian

Tarikh : 28 September 2021

Hari : Selasa

Nama :

Tuliskan cadangan menu yang sihat.

Sarapan
1.
2.
3.

Makan tengah hari
1.
2.
3.

Makan malam
1.
2.
3.