

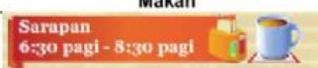
NAMA :

KELAS :

Oh, My Diet!

Diet ini disediakan berdasarkan makronutrien dan mikronutrien untuk murid yang mengalami obesiti dan kurang berat badan.

<ul style="list-style-type: none"> Roti dengan mentega / keju Telur dadar / kacang merah Soya 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi / roti Ikan / ayam / keju / tauhu Salad / ketang/ sayur Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu 	<ul style="list-style-type: none"> Nasi / pasta / mi/ bijirin Keju / ikan / ayam Jeli atau ais krim Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu Sayur-sayuran 	<ul style="list-style-type: none"> Susu / sirup bandung Campuran kacang (30 g) Roti bakar dengan madu Keju / ketang Roti / gandum Buah hijau 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau milo Emping jagung
membantu membekalkan tenaga, kerana kita memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian	Amalkan pengambilan makanan yang rendah lemak dan elakkan minum kopi dan minuman tenaga	perlu diambil untuk membantu menambah dan membekalkan tenaga sebelum memulakan rutin harian	perlu seimbang dan mengandungi protein, karbohidrat kompleks dan lemak tidak tepu	Pemilihan snek yang sihat terdiri daripada makanan yang rendah kalori tetapi tinggi kandungan nutrien.

Makan	Contoh hidangan	Kepentingan dan keperluan
 Sarapan 6:30 pagi - 8:30 pagi		
 Minum Pagi 10:00 pagi - 10:30 pagi		
 Makan Tengah Hari 12:00 tengah hari - 2:00 petang		
 Minum Petang 4:00 petang - 5:30 petang		
 Makan Malam 6:00 petang - 8:30 malam		