

NAMA : _____ KELAS : _____

Oh, My Diet!

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

• Roti dengan mentega / keju • Telur dadar / kacang merah • Soya	• Nasi / roti • Ikan / ayam / keju / tahu • Salad / kentang/ sayur • Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu	• Nasi / pasta / mi/ bijirin • Keju / ikan / ayam • Jeli atau ais krim • Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu • Sayur-sayuran	• Susu / sirap bandung • Campuran kacang (30 g) • Roti bakar dengan madu • Keju / kentang • Roti / gandum • Buah hijau	• 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 		