yǐn shí yǔ jiàn kāng

饮食与健康

Pemakanan dan Kesihatan

chī duì shí wù yíng yǎng chōng zú

吃对食物，营养充足。

Makan makanan yang betul, mendapat khasiat yang cukup.

tǐ zhòng hé gé shēn cái zhōng děng

体重合格，身材中等。

Berat badan ideal, bentuk badan sederhana.

jīng lì chōng pèi jiàn kāng chéng cháng

精力充沛，健康成长。

Bersemangat, membesar dengan sihat.

mǎ lái xī yà jiàn kāng yǐn shí cān pán

马来西亚健康饮食餐盘

Pinggan Sihat Malaysia

LIVEWORKSHEETS

jiā yǒu xiǎo chú shī

家有小厨师 Tukang masak

ràng nǐ duō jiā yī zhǒng shí wù

让你多加一种食物，

nǐ huì jiā shén me ne

你会加什么呢？

Kalau tambah sejenis makanan, kamu akan tambah apa?

wǒ men xū yào duō chī shū guǒ shǎo chī

我们需要多吃蔬果，少吃 _____

de yóu zhà shí wù hé jiā gōng shí pǐn yǐ bì miǎn

的油炸食物和加工食品，以避免

yǐng xiǎng jiàn kāng

_____，影响健康。

Kita perlu banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan, kurang makan makanan berminyak dan makanan yang diproses, untuk mengelakkan berat badan berlebihan, kerana menjejaskan kesihatan.

wǒ men xū yào péi yǎng liáng hǎo de

我们需要培养良好的 _____

hé měi tiān shì dù de cái néng shǐ

和每天适度的 _____，才能使

shēn tǐ jiàn kāng

身体健康。

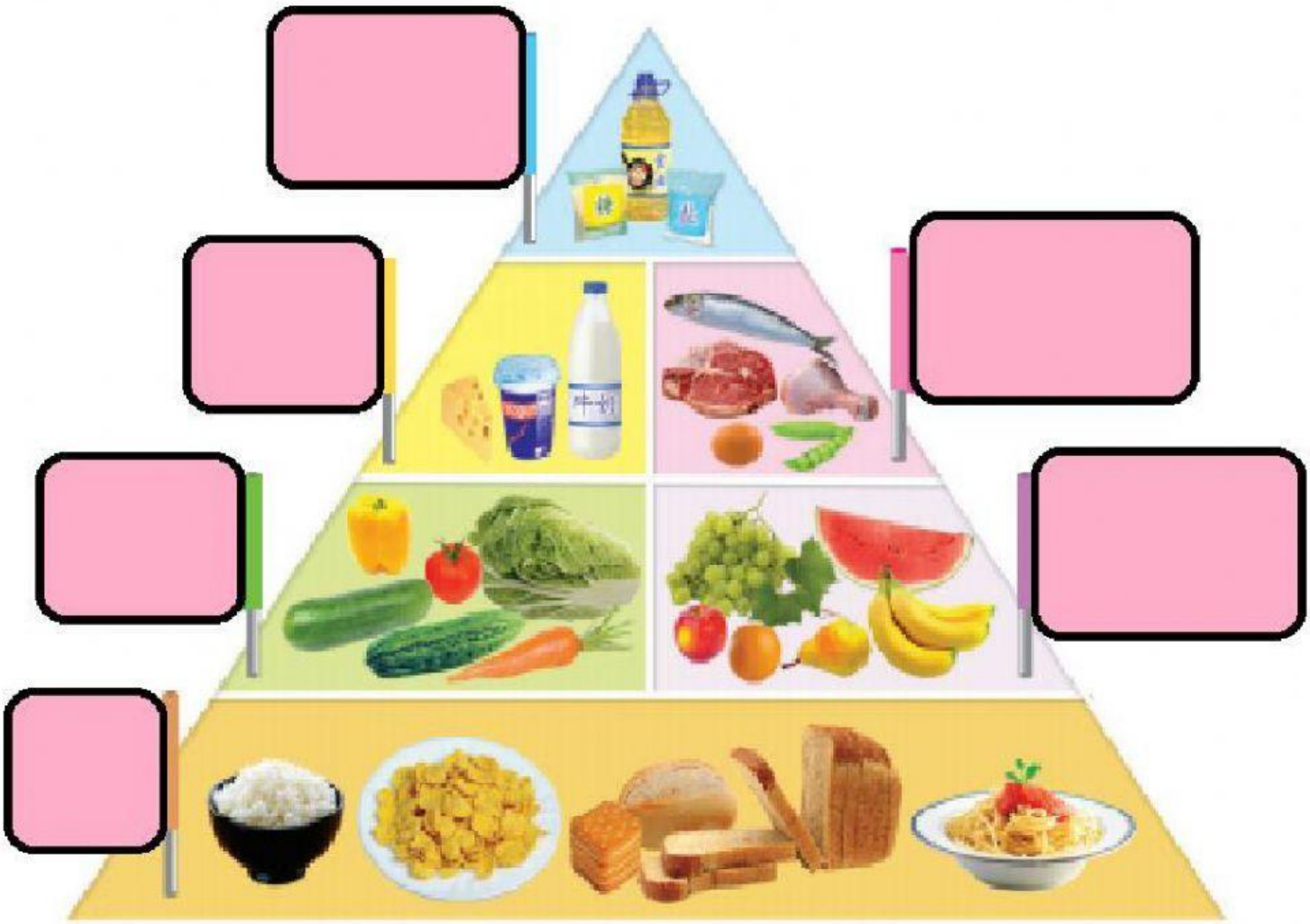
Kita perlu memupuk amalan pemakanan yang baik dan bersenam pada setiap hari supaya badan sihat.

LIVEWORKSHEETS

jiàn kāng yǐn shí jīn zì tǎ

健康饮食金字塔

Piramid makanan seimbang



LIVEWORKSHEETS