

SK BATU 36
PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4
UNIT 12 PEMAKANAN SIHAT

Hari: Rabu

Tarikh: 13/10/2021

Nama: _____

A. Senaraikan dua jenis makanan untuk setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

Aras 1	• _____ • _____
Aras 2	• _____ • _____
Aras 3	• _____ • _____
Aras 4	• _____ • _____

B. Buat senarai semak kandungan makanan yang dimasak oleh ibu di rumah.

Bil	Jenis Makanan	Aras 1 Karbohidrat	Aras 2 Vitamin	Aras 3 Protein	Aras 4 Lemak
i.	Contoh: Roti tuna	✓		✓	
1.					
2.					