

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4
PEMAKANAN SIHAT

NAMA :

KELAS:

Lengkapkan peta minda di bawah.

Perkembangan mental
dan fizikal yang sihat

Membantu menghindari
penyakit

Tubuh mendapat semua
vitamin dan zat galian
yang mencukupi

Boleh mengawal berat badan agar
tidak berlebihan atau kekurangan
berat badan

Kepentingan Memilih dan
Mengambil Pelbagai Jenis Makanan
daripada Piramid Makanan
Malaysia

LETAKKAN CONTOH SAJIAN SEIMBANG UNTUK SEHARI BERDASARKAN PYRAMID
MAKANAN MALAYSIA.



SARAPAN PAGI

MAKAN TENGAH HARI.

MAKAN MALAM