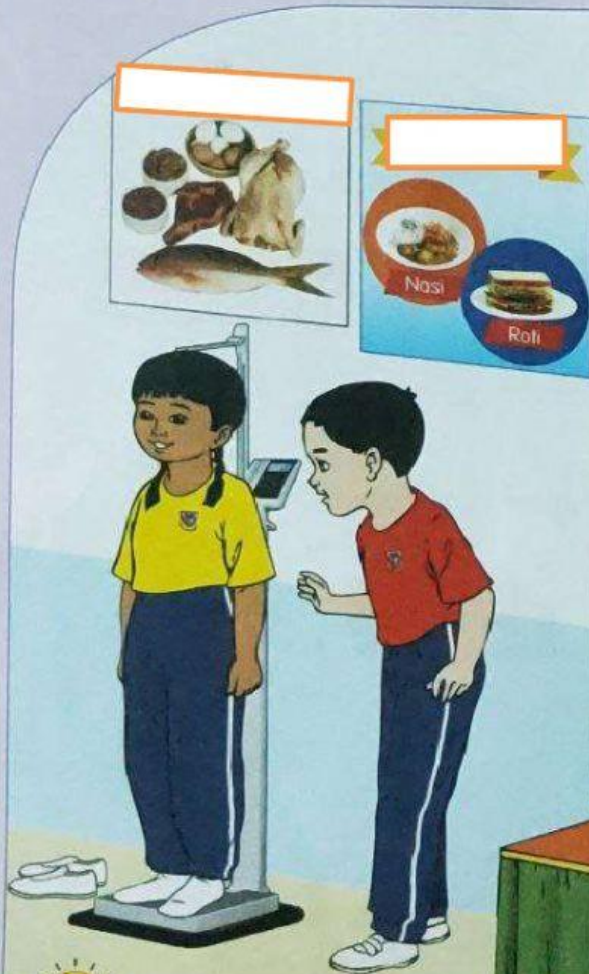


NAMA :

Tubuhku Sihat

Sekolah Kebangsaan Semarak mengadakan Minggu Kesihatan. Lalita dan rakan sekelasnya mengukur tinggi dan menimbang berat badan.

[] dan timbangan berat badan sangat penting kerana memberikan [] perubahan [] yang berlaku terhadap tubuh badan kamu.



[] seperti senamrobik dan berbasikal boleh membantu []



Senaraikan makanan yang memberikan tenaga dan membantu tumbesaran.



Layari www.moe.segak.gov.my untuk mendapatkan maklumat tentang berat badan ideal atau normal.

ARAHAN : PILIH MAKANAN YANG MEMBERIKAN TENAGA DAN MEMBANTU TUMBESARAN.

Nasi

Ayam

Puding

Kek

Telur

Roti

Ikan

Garam

Daging

**SENARAIKAN MAKANAN YANG MEMBERIKAN
TENAGA DAN MEMBANTU TUMBESARAN**