

Makanan untuk membantu penjagaan kesihatan mata

1. Makanan yang mengandungi Vitamin A, C dan E dapat mengelakkan kita mendapat penyakit katarak mata. Berdasarkan poster yang dibaca, apakah makanan yang mengandungi Vitamin A, C dan E?

2. Mengapakah kuaci matahari dikatakan dapat membantu kita menjaga kesihatan mata?

3. Bagaimana ikan salmon yang kaya dengan Omega-3 dapat membantu menjamin kesihatan mata kita?

4. Bahagian mana telur yang mengandungi zat besi dan bagaimanakah bahagian itu membantu menjaga kesihatan mata?

5. Mengapakah kita perlu makan ubi keledek dan kekacang dalam memastikan penjagaan kesihatan mata?