



Patuhi Waktu Makan

Bantu Maisarah dengan makan dan minum yang betul serta kuantiti makanan dan minuman yang betul.

-roti
-susu

Nasi, lauk
dan sayur



Contoh menu sarapan pagi

Contoh menu makan tengah hari



Jus
buah

Roti
dan
sup



Contoh menu minum petang

Contoh menu makan malam

Taip semula menu makanan seperti yang dibaca pada muka surat sebelah.

Masa Makan	Menu
Sarapan pagi	1.
Minum pagi	2.
Makan tengah hari	3.
Minum petang	4.
Makan malam	5.