



## Patuhi Waktu Makan

Bantu Maisarah untuk makan dan minum yang betul sepanjang hari. Kuantiti makanan dan minuman mesti sesuai.

-roti  
-susu

Nasi, lauk  
dan sayur



1



2



3

Contoh menu sarapan pagi



1

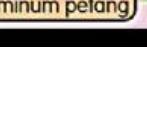
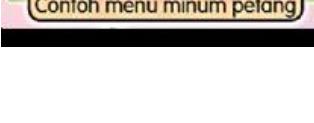


2



3

Contoh menu minum petang



1



2



3

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.