



PANTUN SELOKA
PEMAKANAN SIHAT DAN SELAMAT
Pendidikan Kesihatan Tahun 6
 Disediakan oleh Miss Hezlin

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

segar

berminyak

penyakit

kalori

kimia

ulam



1. _____ makanan menjadi panduan,
 Keperluan hidangan tersusun sejajar
 Apakah faedah kepada kesihatan
 Jika diutamakan makanan yang segar?

Makanan 2. _____ warisan berzaman,
 Tiada pengawet tiada 3. _____;
 Sihat fizikal bebas ancaman,
 Sejahtera mental tanpa pewarna.

Telur, bijirin, susu dan roti,
 Dimakan bersama 4. _____;
 Apakah kesannya kepada diri,
 Makanan tersenarai dijadikan sarapan?

Makanan sihat penyeri selera,
 Bijirin dan buah-buahan amat berzat;
 5. _____ berkhasiat memberi tenaga,
 Badan yang sihat bertambah kuat.

Menu makan di tengah hari,
Resipi 6. _____ menjadi tumpuan;
Jika berhajat tampan berseri,
Apakah manfaat diet sedemikian?

Makanan organik kegemaran elit,
Hasil teknologi semula jadi;
Imuniti kukuh pencegah 7. _____,
Obesiti dijauhi, penyakit dihindari

Perut sebu di waktu malam,
Makanan segar pilihan hati;
Jikalau kamu penggemar 8. _____,
Cadangkan menu rendah kalori.

Sesuai ulam di waktu begini,
Makanan 9. _____ perlu disaring;
Untuk hidangan rendah 10. _____,
Makanan dikukus, elak digoreng.