Lembaran Kerja Interaktif
Waktu-Waktu Makan

Nama : _____

Tarikh : _____

Mari jawab soalan di bawah. ✅ Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.











1 Berapakah waktu makan utama yang dipeljari?

- ☐ A Dua waktu
- ☐ B Tiga waktu
- ☐ C Empat waktu
- ☐ D Lima waktu



2 Apakah waktu makan yang pertama pada waktu pagi?

- ☐ A Makan malam
- ☐ B Sarapan pagi
- ☐ C Minum petang
- ☐ D Makan tengah hari



3 Yang manakah contoh makanan sarapan pagi?

A ☐ 

B ☐ 

C ☐ 

D ☐ 

4 Apakah tujuan makan tengah hari?



- ☐ A Membantu badan tidur
- ☐ B Mengelakkan rasa mengantuk
- ☐ C Memberi tenaga untuk aktiviti siang
- ☐ D Menggantikan sarapan pagi

5 Pilih hidangan seimbang untuk makan tengah hari.

A ☐ 

B ☐ 

C ☐ 

D ☐ 

6 Bilakah waktu minum petang?



- ☐ A Sebelum sarapan pagi
- ☐ B Selepas makan malam
- ☐ C Pada waktu tengah malam
- ☐ D Pada waktu petang sebelum makan malam



7 Mengapakah kita perlu makan malam?



- ☐ A Membantu badan berehat dan pulih
- ☐ B Memulakan aktiviti pagi
- ☐ C Menggantikan minum petang
- ☐ D Memberi tenaga untuk aktiviti siang

8 Pilih SEMUA contoh makanan ringan untuk minum petang.



☐ Kuih



☐ Buah-buahan



☐ Air susu



☐ Nasi, lauk dan sayur

9 Sarapan pagi membekalkan tenaga untuk memulakan hari yang baharu.



☐ Betul ✓ ☐ Salah ✗

10 Makan tengah hari membantu badan berehat dan pulih semasa tidur.



☐ Betul ✓ ☐ Salah ✗



Kesimpulan: Kita makan pada _____ waktu utama setiap hari.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS