Nama Penuh: _____

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda

Nota:
1. Bilangan sajian diberi berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajian yang minimum.

Padankan dengan jawapan yang tepat fungsi bahagian Piramid Makanan

- ○ Perlu diambil dalam kuantiti sederhana
  Membantu dalam proses tumbesaran seseorang
- ○ Perlu diambil secukupnya
  Sumber tenaga utama
- ○ Sumber serat dan vitamin
  Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak
  Membantu dalam penghadaman, perjalanan fungsi organ yang sempurna dan meningkatkan ketahanan badan
- ○ Perlu diambil dalam kuantiti sedikit
  Membekalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba

LIVEWORKSHEETS