

A. Tandakan makanan yang sehat.

 <input data-bbox="368 264 411 304" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="756 264 799 304" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1134 264 1177 304" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1426 264 1469 304" type="checkbox"/>
 <input data-bbox="368 443 411 483" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="756 443 799 483" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1134 443 1177 483" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1426 443 1469 483" type="checkbox"/>
 <input data-bbox="368 645 411 685" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="756 645 799 685" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1134 645 1177 685" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1426 645 1469 685" type="checkbox"/>

B. Pilih jawapan yang tepat.

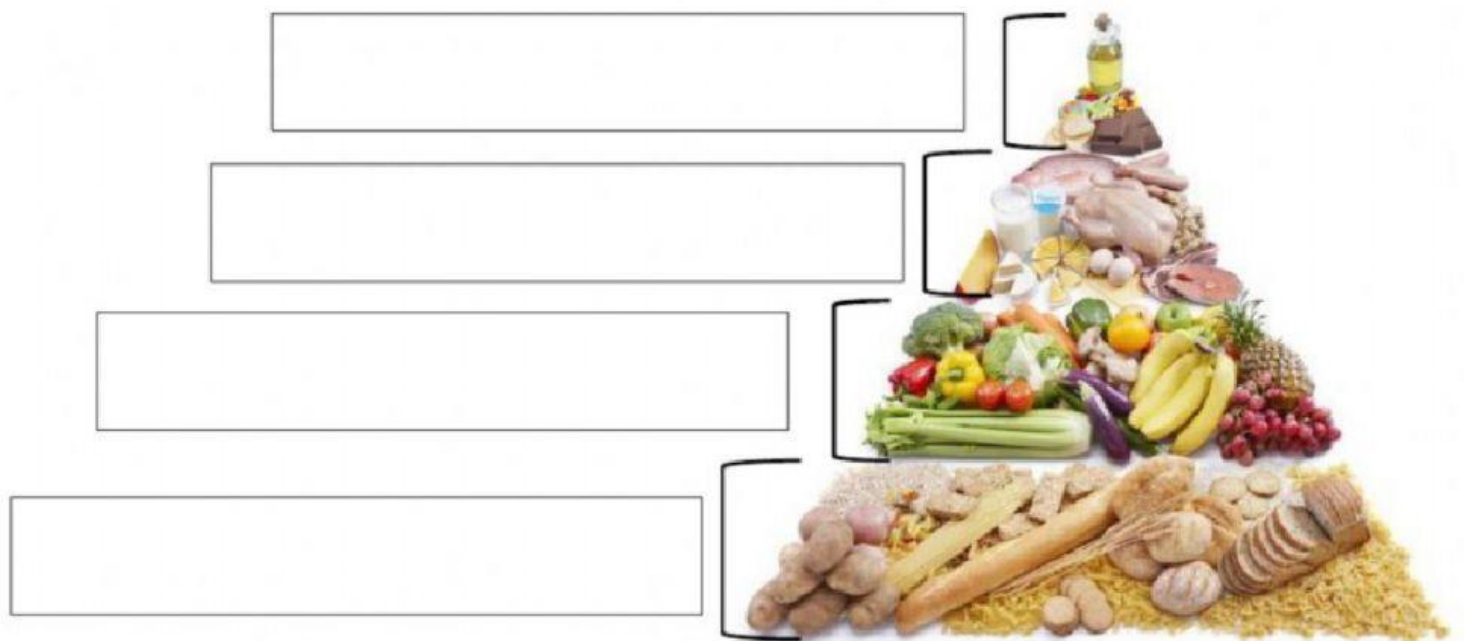
sesak	berkongsi	menggosok	tangan
-------	-----------	-----------	--------

1. Basuh sebelum dan selepas menyentuh mata.
2. Jangan tuala.
3. Elakkan mata dengan tangan yang kotor.
4. Elakkan berada di tempat .

C. Tandakan (/) pada kenyataan pengaruh yang baik dalam pengambilan makanan dan minuman.

1. Membeli makanan berlebihan. ☐
2. Membeli makanan yang mempunyai label Halal. ☐
3. Membeli makanan ringan. ☐
4. Makan mengikut keperluan. ☐
5. Minum minuman berkarbonat. ☐
6. Membeli makanan yang sudah tamat tempoh. ☐
7. Menyemak atau memerhati kebersihan kedai sebelum membeli makanan. ☐
8. Mulakan dengan membaca doa sebelum makan. ☐
9. Membasuh tangan sebelum makan. ☐
10. Mendengar nasihat ibu bapa dan guru mengenai makanan. ☐

Lengkapkan Piramid Makanan Malaysia di bawah:



Karbohidrat

Protein

Vitamin dan mineral

Lemak, minyak, gula dan garam