

# Latihan

Isi tempat kosong dengan jawapan yang tepat.



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA	CONTOH	SUMBER	KADAR PENGAMBILAN
<b>ARAS 4</b> Lemak, Minyak, Gula, Garam	Garam, gula, <input type="text"/>	Tenaga dan <input type="text"/>	Sedikit
<b>ARAS 3</b> <input type="text"/>	Ikan, daging, susu, keju	Protein	<input type="text"/>
<b>ARAS 2</b> Vitamin & Mineral	Sayur-sayuran, <input type="text"/>	Serat, vitamin, mineral	<input type="text"/>
<b>ARAS 1</b> <input type="text"/>	Nasi, barli, oat, kentang, jagung, mi	Tenaga <input type="text"/>	Secukupnya