

Nama :

Kelas:

Tarikh :

Pendidikan Kesihatan Tahun 2
Unit 12 Amalan Pemakanan Sihat
Tajuk : Piramid Makanan Malaysia

Labelkan piramid makanan mengikut jenis dan jumlah sajian yang betul



NASI, MI, ROTI, BIJIRIN,
PRODUK BIJIRIN DAN
UBI-UBIAN

- 4 – 8 sajian sehari
- Makan secukupnya

BUAH-BUAHAN

- 2 sajian sehari
- Makan banyak

LEMAK, MINYAK, GULA DAN
GARAM

- Makan sedikit

SUSU DAN PRODUK TENUSU

- 1 - 3 sajian sehari
- Makan secara sederhana

SAYUR-SAYURAN

- 3 sajian sehari
- Makan banyak

IKAN, AYAM, DAGING DAN
LEGUM

- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian ayam/
daging/telur sehari
- 1 sajian ikan sehari
- $\frac{1}{2}$ - 2 sajian legum sehari
- Makan secara sederhana