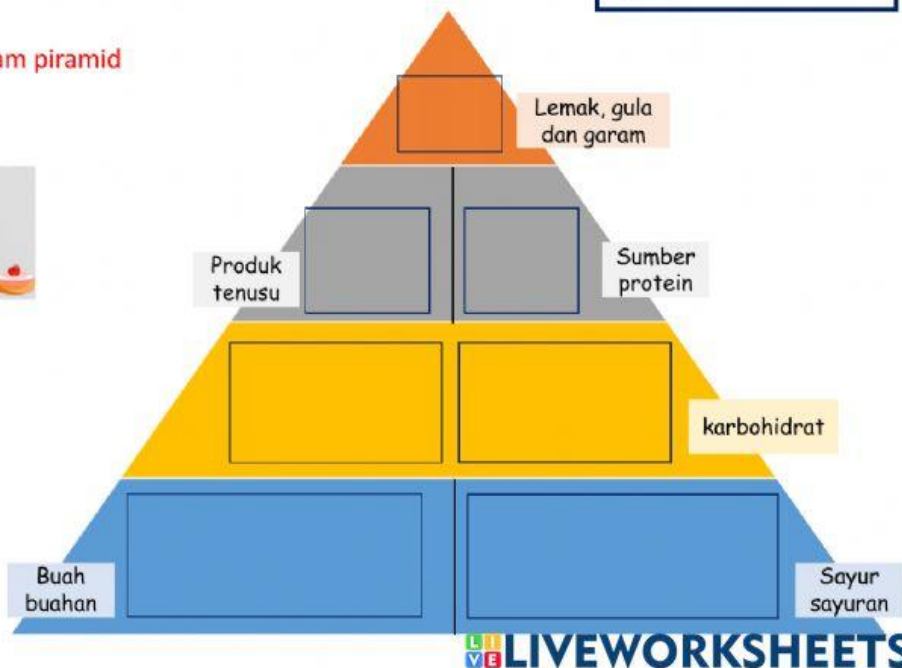


Nama :

Kelas:

Aktiviti 1 : Pindahkan makanan di bawah ke dalam piramid makanan mengikut kedudukan yang betul



Aktiviti 2 : Tulis BETUL atau SALAH

PERNYATAAN	BETUL / SALAH
1. Kita perlu minum air kosong sebanyak 3-5 gelas sehari	
2. Makanan seimbang penting untuk pembesaran fizikal tubuh badan dengan lebih sempurna	
3. Kentang goreng ialah salah satu karbohidrat yang sihat dan selamat dimakan	
4. Jika kita tidak mengamalkan pemakanan seimbang, kita boleh mengalami obesity dan mudah mendapat penyakit	
5. Karies gigi tiada kaitan dengan pemakanan tidak seimbang	
6. Kita mudah mendapat sembelit jika kurang minum air, makan sayur atau buah	

Aktiviti 3 : Padankan jenis makanan dan kuantiti / saiz yang perlu kita ambil setiap hari (dengan menggunakan saiz tangan sebagai panduan)

PROTEIN



BUAH BUAHAN
DAN SAYURAN



KARBOHIDRAT



#SukuSukuSeparuh

 **LIVEWORKSHEETS**