ARAS KUMPULAN MAKANAN

Sila lengkapkan kenyataan mengenai Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan Malaysia di bawah

Boleh _____ berat badan agar tidak _____ atau _____ berat badan.

Perkembangan _____ dan _____ yang sihat.

Membantu menghindari _____

_____ mendapat semua _____ dan zat _____ yang mencukupi.

***Suaikan** Contoh Sajian Seimbang untuk Sehari Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia*

Nasi, sayur rebus, ikan dan jus buah.	Sarapan
Nasi, kari ayam, sayur goreng dan jus buah.	Makan tengah hari
Sandwic telur, buah dan segelas susu.	Makan malam

@CikguRamdan

LIVEWORKSHEETS