

Lembaran Kerja

Nama : _____

Kelas : _____

Saya aktif bersukan. Saya memerlukan lebih tenaga dan tulang yang kuat. Oleh itu, saya boleh menambahkan bilangan keping roti untuk setiap sajian bagi mendapatkan nutrien yang banyak.

Tapi tahukah kamu roti ini juga mengandungi gula dan garam.



Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Berdasarkan perbualan mereka, apakah yang kamu fahami.

1. Kepentingan membaca _____ pada produk makanan.
2. Kita juga perlu mengawal pengambilan makanan yang _____ dalam setiap sajian.
3. Mengambil makanan mengikut keperluan _____ agar badan sihat dan aktif.

Encik Syed sedang mengingatkan anak-anaknya, Lili dan Hana agar membaca label pada bungkusan makanan sebelum membelinya. Label pada bungkusan makanan memberikan maklumat tentang kandungan nutrien dalam produk makanan tersebut.



Berdasarkan perbualan Encik Syed, Lili dan Hana. Apakah tindakan yang perlu dilakukan semasa memilih produk makanan di pasar raya?

Periksa tarikh luput produk makanan

Kenal pasti ramuan dan bahan yang digunakan

Pilih kerana makanan itu sedap

Beli ikut kemampuan

Pilih makanan yang mengandungi nutrien yang baik