

JADUAL MAKANAN SIHAT SAYA

Isikan maklumat pemakanan anda pada minggu ini dan kenal pasti makanan sihat dan tidak sihat.

HARI	SARAPAN	MAKAN TENGAHARI	MAKAN MALAM
ISNIN			
SELASA			
RABU			
KHAMIS			
JUMAAT			



Refleksi pemakanan saya

1. Apakah makanan berkhasiat yang saya makan hari ini?

2. Adakah saya makan buah-buahan atau sayur-sayuran hari ini?

☐ Ya ☐ Tidak

3. Apakah satu perkara yang boleh saya lakukan untuk menjadikan pemakanan saya lebih sihat?

****Anda juga boleh mengambil gambar makanan harian anda untuk dihantar sebagai projek makanan sihat di rumah.**

