

PENGURUSAN DIRI (TINGKATAN 1) AMALAN GAYA HIDUP SIHAT
MENGAMALKAN PEMAKANAN YANG SIHAT

Pilih jawapan yang tepat dan isikan dalam ruang yang di sediakan

Karbohidrat

Protein

Vitamin

Lemak



Nasi :

Kacang :

Telur :

Ikan Bilis :

Santan :

Timun :