

Makan Secara Sihat

Petang

1.00 ptg

Pulang dari sekolah



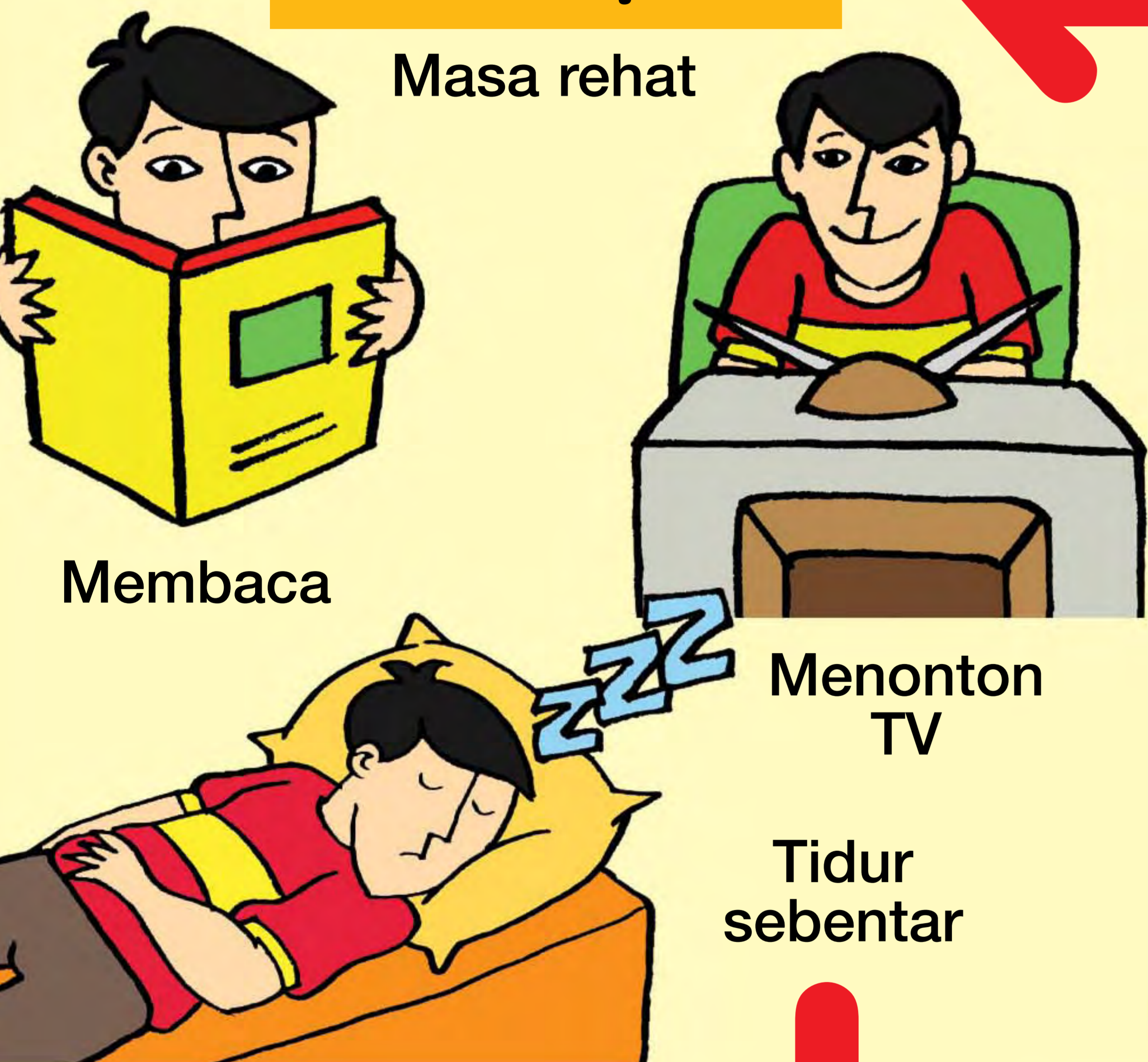
1.15 ptg

Tiba di rumah



3.00 ptg

Masa rehat



Membaca

Menonton TV

Tidur sebentar

1.30 ptg

Contoh Menu:

Makanan

- Nasi
- Ikan kembung goreng
- Sayur bayam tumis

Minuman

- Air kosong

Pencuci Mulut

- Buah

Makan tengah hari



4.30 ptg

Minum petang



Contoh Menu:

Makanan

- Donut
- Pau
- Pisang/keledek goreng

Minuman

- Minuman bersusu

5.00 ptg

Bermain bola sepak



7.15 ptg

Bersama keluarga



Johan murid yang cergas dan cerdas



Kementerian Kesihatan Malaysia

Makanan Sihat Sepanjang Hayat