



KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003

SIHAT
SEPANJANG HAYAT

MODUL

Kemahiran Cara Hidup Sihat

MAKAN SECARA SIHAT



1. PENGENALAN

Amalan makan secara sihat adalah satu faktor yang penting ke arah kesihatan sepanjang hayat. Amalan ini seharusnya dibentuk dan dipupuk dari peringkat awal lagi. Pada peringkat kanak-kanak, mereka memerlukan banyak zat makanan untuk memenuhi keperluan tumbesaran fizikal dan mental yang pesat. Walau bagaimana pun, pada peringkat ini mereka mudah dipengaruhi oleh media dan persekitaran dalam soal pengambilan makanan yang tidak sihat. Oleh itu, masalah ini perlu diatasi dengan cara memberi pengetahuan dan kemahiran berkaitan cara makan yang sihat.

2. KANDUNGAN MODUL

- Unit 1 : Nikmati pelbagai jenis makanan
- Unit 2 : Makan makanan yang berkhasiat
- Unit 3 : Pilih makanan yang bersih dan selamat
- Unit 4 : Makan mengikut waktu yang teratur
- Unit 5 : Pastikan berat badan sihat

Nikmati Pelbagai Jenis Makanan

1.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasaran/pelajar akan dapat

- a. Menyatakan 5 kumpulan makanan.
- b. Memberikan 2 contoh bagi setiap kumpulan makanan.
- c. Menyatakan kegunaan Piramid Makanan.
- d. Memilih makanan harian daripada gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan.

1.2 Isi Kandungan

- a. Kumpulan makanan
- b. Contoh makanan mengikut kumpulan makanan
- c. Piramid Makanan
- d. Panduan memilih makanan
- e. Kepentingan makan makanan berkhasiat

1.3 Masa : 30 minit

1.4 Aktiviti

Aktiviti 1 :

- a. ALK 1.1 diedarkan kepada kumpulan sasaran/ pelajar
- b. Kumpulan sasaran/pelajar diminta memadankan makanan dengan kumpulan makanan yang sesuai.
- c. Pengajar/fasilitator menunjukkan jawapan kepada ALK.1.1 (AT 1.1)
- d. Pengajar / fasilitator membuat rumusan dengan memberi penekanan kepada kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan (AT 1.2)













Aktiviti 2 :

- a. ALK 1.2 diedarkan. Kumpulan sasaran/pelajar diminta menampal gambar makanan yang biasa dimakan daripada ALK 1.3 menampal ke dalam ALK 1.2. Jika gambar makanan yang biasa mereka makan tidak terdapat dalam ALK 1.1, pelajar boleh menulis makanan tersebut di dalam Piramid Makanan.
- b. Kumpulan sasaran/pelajar ditanya: *"Adakah amalan makan mereka sihat?"*
- c. Pengajar/fasilitator menunjukkan AT 1.3 dan meminta kumpulan sasaran/pelajar menilai semula amalan pengambilan makanan mereka.
- d. Bincang kegunaan Piramid Makanan.
- e. Pengajar/fasilitator membuat rumusan dan memberi penekanan tentang amalan makan makanan berkhasiat mengikut Piramid Makanan.

1.5 Alat Bantu Mengajar

- AT 1.1 - Transparensi Jawapan ALK 1.1
- AT 1.2 - Transparensi Rumusan Kepentingan Pengambilan Pelbagai Jenis Makanan
- AT 1.3 - Transparensi gambar Piramid Makanan
- ALK 1.1 - Lembaran Kerja Kumpulan Makanan
- ALK 1.2 - Lembaran Kerja Amalan Makanan Harian
- ALK 1.3 - Sticker sheet makanan
- Poster Piramid Makanan

Arahan Padankan gambar makanan di bawah dengan kumpulan makanan yang betul mengikut warna yang sepadan

											
Kacang Tanah	Pisang	Ayam	Betik	Keju	Susu	Daging	Bayam	Roti	Kicap	Nenas	Gula-gula













Bijirin dan Ubi

Gula, Garam dan Minyak

Ikan, Itik, Kekacang dan Telur

Susu dan Hasil Tenusu

Buah-buahan / sayur-sayuran

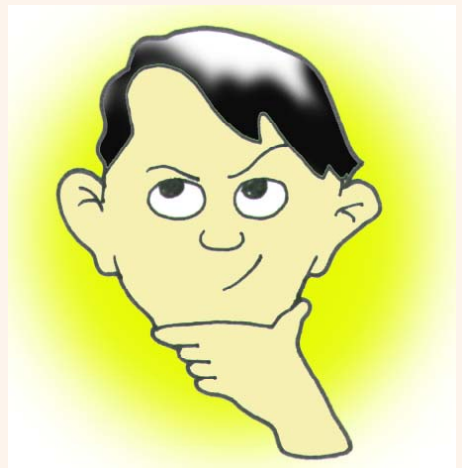
											
Kangkung	Dadiah	Nasi	Coklat	Kentang	Ikan	Satey	Telur	Minyak	Kobis	Mee	Pucuk Paku

Rumusan

Kepentingan Pengambilan Pelbagai Jenis Makanan

1. Sumber Tenaga dan Nutrien untuk :

- Pertumbuhan dan perkembangan
- Bergerak
- Bermain
- Bekerja
- Berfikir
- Belajar



2. Mencegah kekurangan zat makanan seperti kurang zat besi

3. Mencegah kegemukan





Arahan 

Padankan gambar makanan di bawah dengan kumpulan makanan yang betul mengikut warna yang sepadan

											
Kacang Tanah	Pisang	Ayam	Betik	Keju	Susu	Daging	Bayam	Roti	Kicap	Nenas	Gula-gula












Bijirin dan Ubi

Gula, Garam dan Minyak

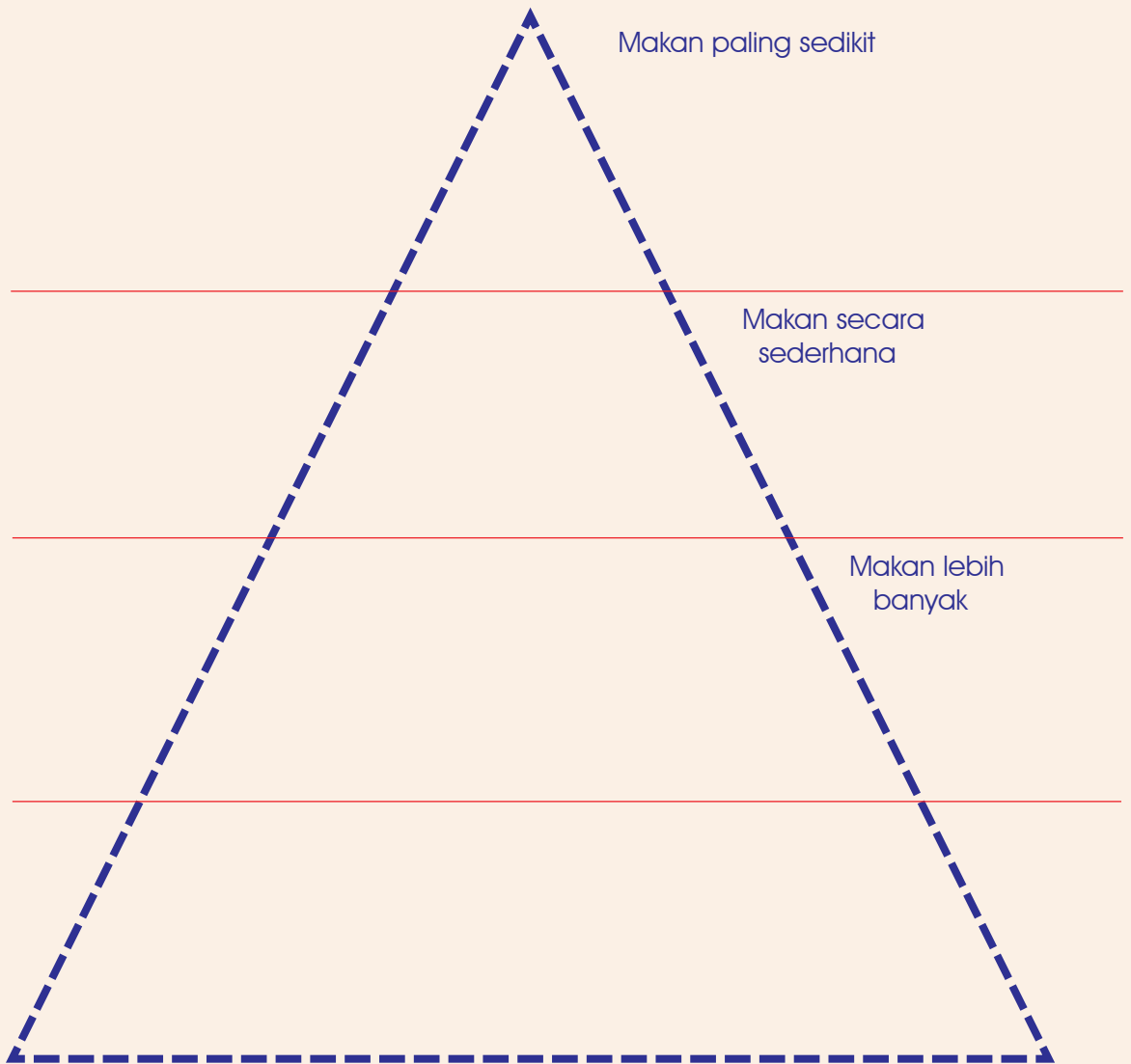
Ikan, Ayam, Itik, Kekacang dan Telur

Susu dan Hasil Tenusu

Buah-buahan / sayur-sayuran

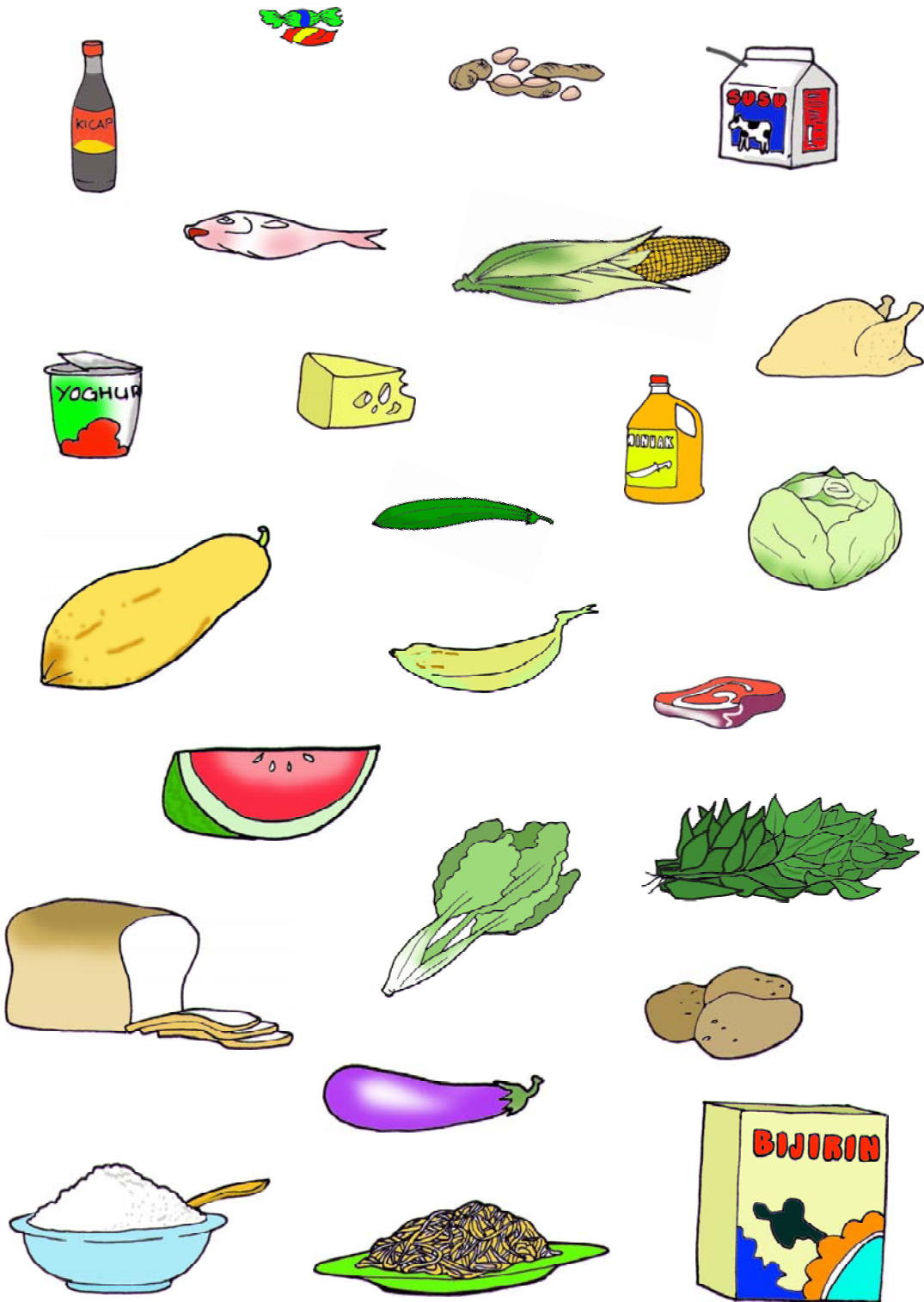
										
Kangkung	Dadiah	Nasi	Coklat	Kentang	Ikan	Telur	Minyak	Kobis	Mee	Pucuk Paku

AMALAN MAKAN HARIAN



Arahan :

- i. Tampil gambar-gambar makanan (ALK 1.3) mengikut kumpulan makanan yang betul. Gambar-gambar tersebut hendaklah tidak melepasi garisan putus-putus.
- ii. Setelah selesai, sambungkan garis putus-putus tersebut.



Makan Makanan Yang Berkhasiat

2.2 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasar/pelajar akan dapat

- Menyatakan kepentingan mengambil lebih sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Menyatakan kepentingan minum 6-8 gelas air sehari.
- Menyatakan kepentingan memilih makanan yang kurang lemak, gula dan garam.

2.2 Isi Kandungan

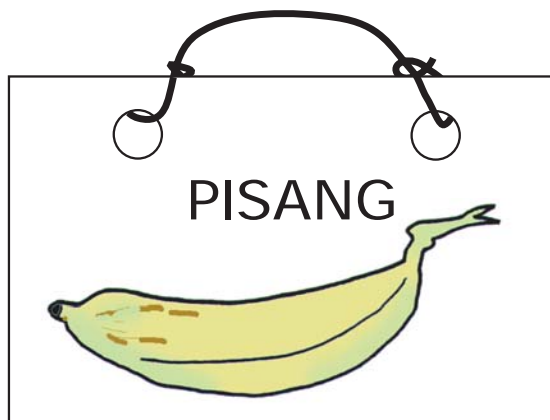
- Kepentingan sayur dan buah.
- Kepentingan minum air 6-8 gelas sehari.
- Kepentingan memilih makanan yang kurang lemak, gula dan garam.

2.3 Masa : 30 minit

2.4 Aktiviti

Kad Gantung Nama

Arahan : Sediakan Kad Gantung Nama yang diperbuat daripada kad two-sheet bersaiz A4 serta dilubangkan di bahagian atasnya untuk diikat tali. Lukiskan gambar berwarna di atas kad dan ditulis nama bahan makanan serta kad dilaminate seperti contoh di bawah.



10 jenis sayur

kobis
sawi
kangkung
bayam
tomato
kacang panjang
kacang bendi
petola
labu kuning
kacang buncis

10 jenis buah

nenas
jambu
befik
belimbing
durian
rambutan
manggis
mangga
pisang
tembikai

5 air kosong**2 minuman bersusu****1 botol kicap****1 gula-gula****1 minyak**

- Kumpulan sasar/pelajar diminta mengambil satu kad dari dalam kotak.
- Kumpulan sasar/pelajar diminta menggantungkan kad yang diambil pada leher masing-masing.
- Kumpulan sasar/pelajar diarahkan berkumpul mengikut kumpulan buah, sayur, air, gula dan garam.
- Pengajar/fasilitator membuat penjelasan dan rumusan dengan memberi penekanan kepada kepentingan memakan lebih sayur, buah dan air, serta mengurangkan makanan yang mengandungi lemak, gula dan garam (AT 2.1).

2.5 Alat Bantu Mengajar

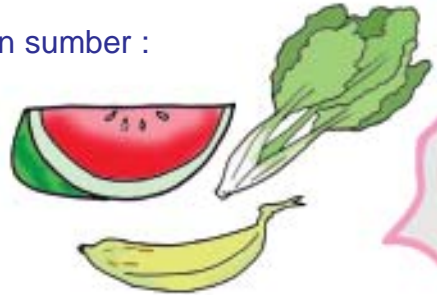
- Kotak kosong
- AT 2.1 - Transparensi Rumusan Makan Makanan Yang Berkhasiat
- Kad gantung nama

Rumusan :

Makan makanan yang Berkhasiat

1. Buah-buahan dan sayur-sayuran sumber :

- vitamin
- mineral
- serat



- penting untuk kesihatan
- perlu makan banyak

2. Kanak-kanak perlu minum 6 hingga 8 gelas air sehari untuk :

- i. kesihatan
- ii. menggantikan air yang hilang melalui peluh



3. Gula, garam dan lemak perlu dikurangkan. Lemak yang berlebihan boleh menyebabkan kegemukan.

- Gula - kerosakan gigi
- Garam - tekanan darah tinggi



Pilih Makanan Yang Bersih dan Selamat

3.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasar/pelajar akan dapat :

- a. Menyatakan 3 ciri makanan yang bersih dan selamat.
- b. Menyatakan 3 ciri tempat makan yang bersih.
- c. Menyatakan masa yang penting untuk mencuci tangan.
- d. Menunjukkan cara mencuci tangan dengan betul.

3.2 Isi Kandungan

- a. Ciri-ciri makanan yang bersih dan selamat.
- b. Ciri-ciri tempat makan yang bersih.
- c. Cara mencuci tangan yang betul.
- d. Masa yang penting untuk mencuci tangan.

3.3 Masa : 40 minit

3.4 Aktiviti

Aktiviti 1 :

- a. Kumpulan sasar/pelajar ditanya : "Apakah ciri-ciri makanan yang bersih?".
- b. Pengajar/fasilitator berbincang dengan kumpulan sasar/pelajar dan menjelaskan ciri-ciri makanan yang bersih (AT 3.1)
- c. Kumpulan sasar/pelajar ditanya: "Apakah ciri-ciri kantin/premis makanan yang bersih?"
- d. Pengajar/fasilitator berbincang dengan kumpulan sasar/pelajar dan menjelaskan ciri-ciri kantin/premis makanan yang bersih (AT 3.2)
- e. Kumpulan sasar/pelajar dibawa ke kantin sekolah.
- f. Kumpulan sasar/pelajar dibahagikan kepada 2 kumpulan.
- g. ALK 3.1 diedarkan kepada kumpulan sasar/pelajar kumpulan 1.
- h. ALK 3.2 diedarkan kepada kumpulan sasar/pelajar kumpulan 2.
- i. Pengajar/fasilitator menerangkan tugas yang perlu kumpulan sasar/pelajar lakukan.
- j. 15 minit diberi kepada kumpulan sasar/pelajar untuk menyiapkan tugas.
- k. Pengajar/fasilitator meminta wakil setiap kumpulan untuk membentangkan hasil tugas mereka.

- I. Pengajar/fasilitator membuat rumusan mengenai kepentingan makanan yang bersih dan selamat serta tempat makan yang bersih (AT 3.3)

Aktiviti 2

- a. Pengajar / fasilitator menayangkan video cara mencuci tangan yang betul atau menunjukkan transparensi/poster cara mencuci tangan. AT 3.4
- b. Pengajar / fasilitator mendemonstrasi cara mencuci tangan yang betul.
- c. Pengajar / fasilitator memilih 4 orang kumpulan sasaran/pelajar sebagai murid turus untuk mendemonstrasi semula cara mencuci tangan dengan betul.
- d. Kumpulan sasaran / pelajar lain diminta memerhati demonstrasi tersebut.
- e. Kumpulan sasaran / pelajar lain bergilir-gilir mencuci tangan sambil diperhatikan oleh murid turus.
- f. Pengajar/fasilitator menerangkan kepentingan dan masa yang penting untuk mencuci tangan.
- g. Pengajar / fasilitator membuat rumusan dengan memberi penekanan kepada 7 langkah cara mencuci tangan yang betul.

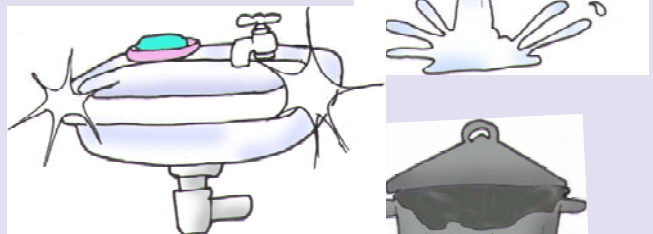
3.5 Alat Bantu Mengajar

- Pita video "Cara mencuci tangan yang betul"
- Poster "Cara mencuci tangan yang betul"
- Sabun
- Tuala tangan atau kertas tisu
- TV
- Pemain pita video
- AT 3.1 - Transparensi Ciri-Ciri Makanan Yang Bersih
- AT 3.2 - Transparensi Ciri-Ciri Kantin/Premis Makanan Yang Bersih
- AT 3.3 - Transparensi Rumusan Kepentingan Makanan Serta Tempat Makan Yang Bersih
- AT 3.4 - Transparensi Cara Mencuci Tangan Yang Betul.
- ALK 3.1 - Lembaran Kerja Senarai Semak Makanan Yang Bersih dan Selamat
- ALK 3.2 - Lembaran Kerja Senarai Semak Kantin Yang Bersih



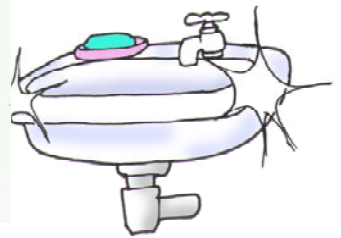
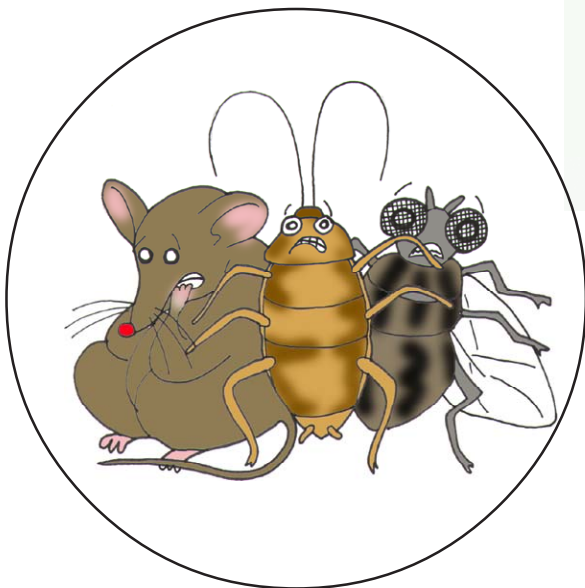
Ciri-Ciri Kantin Yang Bersih

1. Pengendali makanan memakai apron yang bersih
2. Pengendali makanan memakai penutup kepala
3. Pengendali makanan berpakaian bersih
4. Pengendali makanan berkuku pendek
5. Pengendali makanan tidak merokok semasa menyediakan makanan
6. Pengendali makanan tidak bersin ke arah makanan
7. Pengendali makanan tidak meludah merata
8. Lantai kantin bersih
9. Persekitaran kantin bersih
10. Tiada lalat / lipas
11. Tiada binatang berkeliaran
12. Bekalan air paip yang bersih
13. Sinki yang bersih
14. Sabun disediakan di sinki
15. Tong sampah bertutup.
16. Lain-lain komen _____ (jika ada)



Rumusan

Kepentingan Makanan dan Tempat Makan
Yang Bersih





Cara Mencuci Tangan Yang Betul

1. Basuh tangan dengan sabun dan air secukupnya



2. Gosok tapak tangan



3. Gosok setiap jari dan celah jari



4. Gosok kuku di tapak tangan



5. Gosok belakang tangan



6. Basuh dengan air bersih secukupnya



7. Keringkan tangan dengan kain bersih

Senarai Semak Ciri-Ciri Makanan Yang Bersih dan Selamat

Arahan :

Tandakan (§) di petak yang berkenaan. Jawapan boleh lebih daripada satu.

	Ya	Tidak	Tidak Berkaitan	Catatan
1. Makanan ditudung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
2. Makanan diambil dengan penyepit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
3. Makanan diisi dalam bekas yang bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
4. Makanan diisi / dihidang dalam bekas yang sempurna (tidak retak, sumbing, berkarat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
5. Makanan dibungkus dengan pembungkus yang sesuai (bukan surat khabar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
6. Makanan yang dijual tidak melepasi tarikh luput (makanan dalam tin, kotak, berpeket)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
7. Makanan tidak diletak di tempat yang kurang sesuai / tidak bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
8. Lain-lain -----				(jika ada)





Senarai Semak

KANTIN YANG BERSIH

Arahan :

Tandakan (✕) di petak yang berkenaan. Jawapan boleh lebih daripada satu.

	Ya	Tidak	Tidak Berkaitan	Catatan
1. Pengendali makanan memakai apron yang bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
2. Pengendali makanan memakai penutup kepala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
3. Pengendali makanan berpakaian bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
4. Pengendali makanan berkuku pendek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
5. Pengendali makanan tidak merokok semasa menyediakan makanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
6. Pengendali makanan tidak bersin ke arah makanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
7. Pengendali makanan tidak meludah merata-rata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
8. Lantai kantin bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
9. Persekitaran kantin bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
10. Tiada lalat / lipas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
11. Tiada binatang berkeliraran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
12. Bekalan air paip yang bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
13. Sinki yang bersih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
14. Sabun disediakan di sinki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
15. Tong sampah bertutup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----
16. Lain-lain komen	-----			(jika ada)

Makan mengikut Waktu yang Teratur

4.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasar / pelajar akan dapat :

- a. Menyatakan 3 waktu makan yang utama.
- b. Menyatakan kepentingan sarapan pagi.
- c. Memberi 3 contoh snek yang berkhasiat dan 3 contoh snek yang kurang berkhasiat.

4.2 Isi Kandungan

- a. 3 waktu makan yang utama.
- b. Kepentingan sarapan pagi.
- c. Contoh snek yang berkhasiat.
- d. Contoh snek yang kurang berkhasiat.

4.3 Masa : 30 minit

4.4 Aktiviti

Aktiviti 1

- a. Kumpulan sasar/pelajar ditanya :

"Berapa kali anda makan dalam sehari?"

"Bila anda makan?"

- b. Pengajar/fasilitator menjelaskan tentang 3 waktu makan utama dan snek serta kepentingannya.
- c. Kumpulan sasar/pelajar ditanya :

"Siapa yang mengambil sarapan pagi hari ini?" Bagi yang tidak bersarapan pagi : *"Kenapa?"* Bincang mengenai bagaimana untuk membolehkan seseorang itu bersarapan pagi. Gunakan pengalaman pelajar-pelajar lain yang mengambil sarapan pagi.

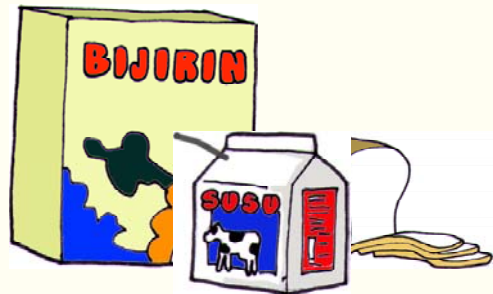
- d. Pengajar / fasilitator memuji amalan tersebut dan menjelaskan kepentingan sarapan pagi.

Aktiviti 2

- a. ALK 4.1. diedarkan
- b. Kumpulan sasaran/pelajar diminta memilih snek yang lebih berkhasiat dari senarai yang diberi.
- c. Kumpulan sasaran/pelajar menyatakan contoh snek yang berkhasiat dan contoh snek yang kurang berkhasiat.
- d. Pengajar/fasilitator menjelaskan mengenai snek yang lebih berkhasiat (AT 4.2).
- e. Pengajar/fasilitator membuat rumusan dengan menyenaraikan ciri-ciri snek berkhasiat dan kepentingan mengambil snek yang berkhasiat (AT 4.3).

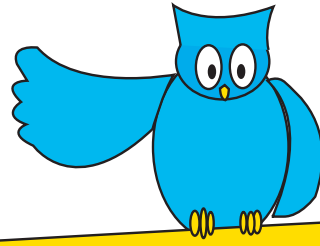
4.5 Alat Bantu Mengajar

- AT 4.1 - Transparensi Kepentingan Sarapan Pagi
- AT 4.2 - Transparensi Jawapan Snek Yang Berkhasiat
- AT 4.3 - Transparensi Rumusan: Snek Yang Berkhasiat dan Kepentingannya
- ALK 4.1 - Lembaran Kerja Senarai Snek



SNEK YANG BERKHASIAMAT

JAWAPAN



Pisang goreng

atau pisang segar

Roti canai

atau capati

Sandwic

atau roti berkrim

Betik jeruk

atau betik segar

Gula-gula

atau coklat

Biskut tawar

atau biskut berkrim

Minuman bergas

atau minuman bersusu

Jagung rebus

atau pop corn

Popiah goreng

atau popiah basah

Pau kukus

atau pau goreng

Rumusan

Snek Yang Berkhasiat dan Kepentingannya

- Boleh diambil antara waktu makan utama sebagai pengalasan perut
- Tidak terlalu dekat dengan waktu makan utama
- Elakkan makan terlalu banyak
- Elakkan snek yang tinggi kandungan lemak, gula dan garam

- Waktu snek :
 - Waktu minum pagi
 - Waktu minum petang
 - Sebelum tidur



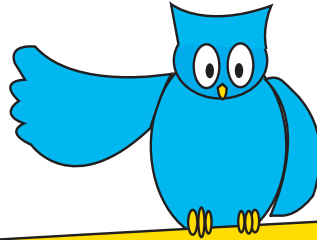
- Cadangan snek berkhasiat :
 - buah-buahan
 - jagung, kacang rebus
 - apam, pau kukus
 - minuman bersusu



- Snek yang berkhasiat adalah perlu untuk kanak-kanak kerana mereka pada lazimnya adalah aktif dan memerlukan pengalasan perut sementara menunggu waktu makan utama tiba.

ARAHAN

Bulatkan pilihan makanan yang lebih baik sebagai snek dari senarai di bawah



- | | | |
|----------------|------|-----------------|
| Pisang goreng | atau | pisang segar |
| Roti canai | atau | capati |
| Sandwic | atau | roti berkrim |
| Betik jeruk | atau | betik segar |
| Gula-gula | atau | coklat |
| Biskut tawar | atau | biskut berkrim |
| Minuman bergas | atau | minuman bersusu |
| Jagung rebus | atau | pop corn |
| Popiah goreng | atau | popiah basah |
| Pau kukus | atau | pau goreng |

Pastikan Berat Badan Sihat

5.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir unit ini kumpulan sasaran/pelajar akan dapat

- a. Menyatakan 2 kepentingan mencapai berat badan yang sihat.
- b. Menyatakan berat badan yang sihat mengikut tinggi.
- c. Menyatakan cara untuk mencapai berat badan sihat jika:
 - kurang berat badan.
 - lebih berat badan.

5.2 Isi Kandungan

- a. Kepentingan mencapai berat badan sihat.
- b. Berat badan yang sihat mengikut ketinggian.
- c. Cara mencapai berat badan sihat jika
 - kekurangan berat badan
 - berlebihan berat badan

5.3 Masa : 40 minit

5.4 Aktiviti

- a. Pengajar/fasilitator menunjukkan cara yang betul untuk mengambil berat badan dan mengukur tinggi
- b. Semua kumpulan sasaran/pelajar perlu diambil ukuran tinggi dan berat dan mencatatnya ke dalam ALK 5.1.
- b. Pengajar/fasilitator menerangkan cara membaca jadual berat dan tinggi dengan menggunakan AT 5.1.
- c. Pengajar/fasilitator menjelaskan pengelasan taraf berat badan dengan menggunakan AT 5.2.
- d. Pengajar/fasilitator memberikan panduan cara-cara mencapai berat badan sihat dengan menggunakan AT 5.3.
- e. Pengajar/fasilitator membuat rumusan kepentingan berat badan sihat.

Kepentingan Berat Badan Sihat

- Menjamin kesihatan sepanjang hayat
- Memperoleh pertumbuhan yang optima
- Meningkatkan imej dan keyakinan diri

5.5 Alat Bantu Mengajar

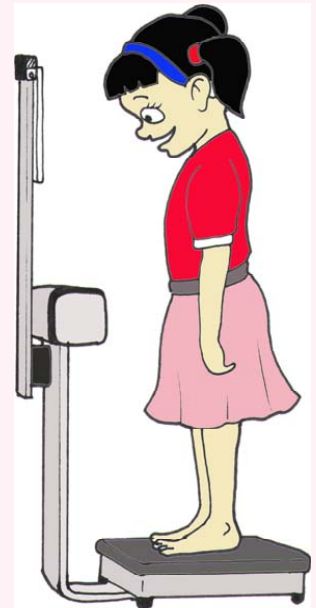
- Alat Timbang
- Pengukur Tinggi
- Buku Rekod Kesihatan Murid
- AT 5.1 - Transparensi Jadual Indeks Jisim Badan (IJB) mengikut umur
- AT 5.2 - Transparensi Kepentingan Berat Badan Sihat
- AT 5.3 - Transparensi Cara-cara mencapai berat badan sihat
- ALK 5.1 - Penilaian Berat Badan

Indeks Jisim Badan (IJB) Mengikut Umur

Umur (tahun)	IJB Yang Sihat	
	Lelaki	Perempuan

Kepentingan Berat Badan Sihat

1. Menjamin kesihatan sepanjang hayat
2. Mengurangkan risiko mendapat penyakit yang berkaitan cara hidup
3. Meningkatkan imej dan keyakinan diri



Cara-Cara Mencapai Berat Badan Sihat

1. Jika kurang berat badan

- tingkatkan pengambilan makanan yang berkhasiat
- makan mengikut waktu yang teratur
- makan snek yang berkhasiat
- ambil sarapan pagi



2. Jika berlebihan berat badan

- tingkatkan aktiviti fizikal,
contoh : berlari, bermain bola atau bersepeda
- kurangkan aktiviti yang tidak aktif
contoh : menonton TV, bermain permainan komputer terlalu lama
- kurangkan makanan berlemak dan bergoreng



Penilaian Berat badan

Arahan :

Isi ditempat kosong dengan data-data yang berkenaan dan tanda (\surd) di yang disediakan

Nama : _____

Jantina : Lelaki Perempuan

Berat : _____ kg.

Tinggi : _____ cm



Diterbitkan oleh

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Disember 2002/20,000