

Oh, My Diet

JADUAL DIET

Diet ini disediakan berdasarkan makronutrien dan mikronutrien untuk murid yang mengalami obesiti dan kurang berat badan

Diperbuat oleh:
Ivy Chan Xiao Tian
Maklumat daripada:
Iris Batrisya Lee Binti Abdullah

Muka Surat

01

SARAPAN

6:30 pagi - 8:30 pagi

- Susu atau milo
- Emping jagung

Sarapan pagi amat penting. Ia perlu diambil untuk membantu menambah dan membekalkan tenaga sebelum memulakan rutinharian. Murid perlu mengambil sarapan pagi bagi membantu proses pembelajaran di dalam kelas.



Muka Surat

02

Minum Pagi

10:00 pagi - 10:30 pagi

- Roti dengan mentega/keju
- Telur dadar/kacang merah
- Soya

Minum pagi disarankan mengambil snek ringan. Pemilihan snek yang sihat terdiri daripada makanan yang rendah kalori tetapi tinggi kandungan nutrien.



Muka Surat

03



Makan Tengah Hari

12:00 tengah hari - 2:00 petang

- Nasi/roti
- Ikan/ayam/keju/tauhu
- Salad/kentang/sayur
- Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang,mangga,kurma dan jambu batu

Makan tengah hari membantu membekalkan tenaga,kerana memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian. Elakkan pengambilan makanan tinggi lemak,gula dan garam



Minum Petang

4:00 petang - 5:30 petang

- Susu/sirap bandung
- Campuran kacang(30g)
- Roti bakar dengan madu
- Keju/kentang
- Roti/gandum
- Buah hijau

Amalan pengambilan makanan yang rendah lemak dan elakkan minum kopi dan minuman tenaga



Muka Surat

05

Makan Malam

6:00 petang - 8:30 malam

- Nasi/pasta/mi/bijirin
- Keju/ikan/ayam
- Jeli atau ais krim
- Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang,mangga,kurma dan jambu batu
- Sayur-sayuran

Makan Malam perlu seimbang dan mengandungi protein,karbohidrat kompleks and lemak tidak tepu



Muka Surat

06



Sekian,
**TERIMA
KASIH**

Diperbuat oleh:
Ivy Chan Xiao Tian
Maklumat dari:
Iris Batrisya Lee Binti Abdullah

Muka Surat
07