

Makan Secara Sihat

Petang

1.00 ptg

Pulang dari sekolah



1.15 ptg

Tiba di rumah

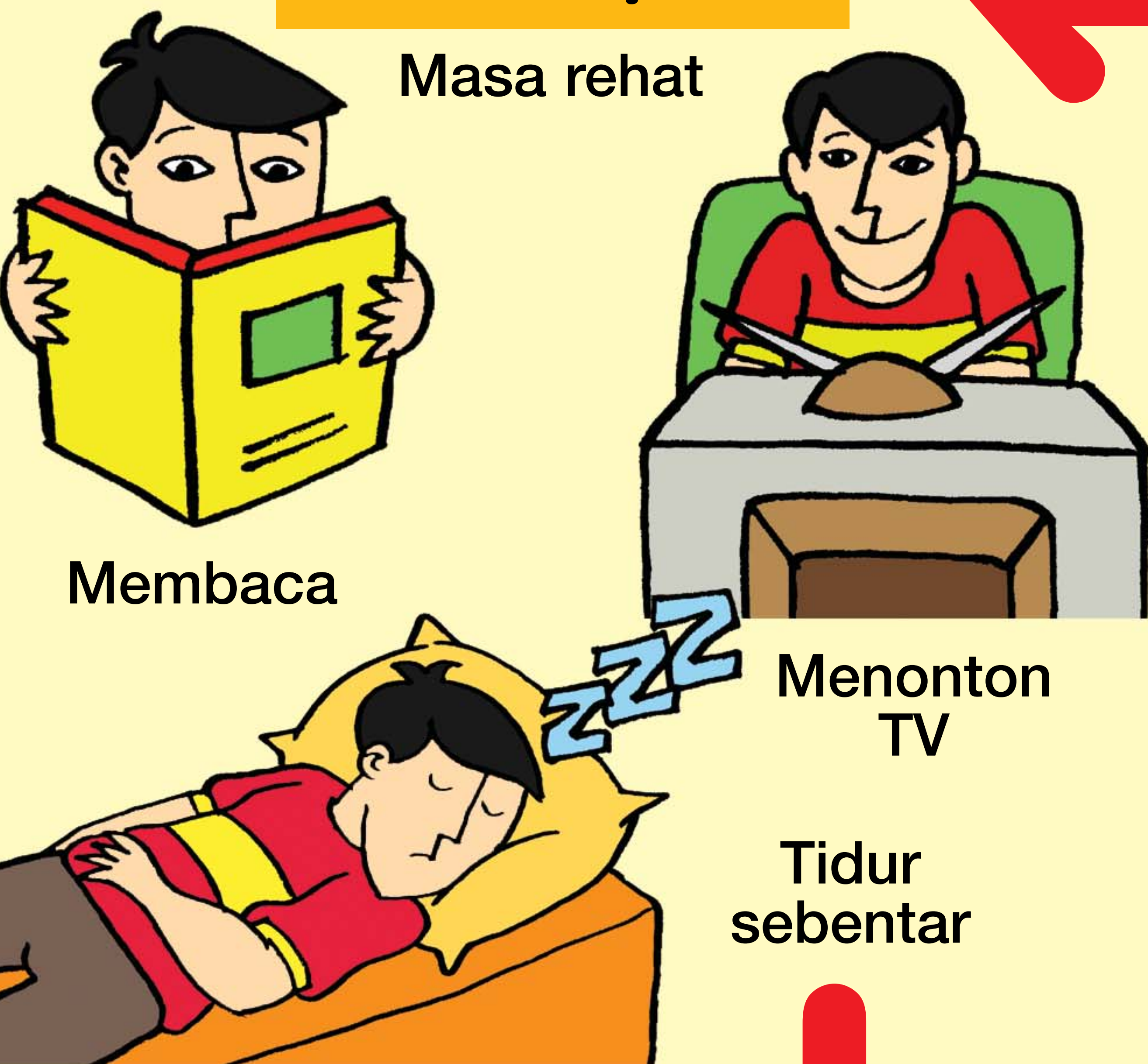


3.00 ptg

Masa rehat

1.30 ptg

Makan tengah hari



Contoh Menu:

Makanan

- Nasi
- Ikan kembung goreng
- Sayur bayam tumis

Minuman

- Air kosong

Pencuci Mulut

- Buah



4.30 ptg

Minum petang

5.00 ptg

Bermain bola sepak

7.15 ptg

Bersama keluarga



Contoh Menu:

Makanan

- Donut
- Pau
- Pisang/keledek goreng

Minuman

- Minuman bersusu



Johan murid yang cergas dan cerdas