

GARISPANDUAN MAKANAN UNTUK MALAYSIA

MINUM AIR DENGAN BANYAK

Air penting sebagai bahan tindak balas kimia dalam badan.

ia juga perlu dalam pengekalan suhu dan proses pembuangan bahan sisa badan.

Minum sekurang-kurangnya 6 - 8 gelas air setiap hari.

Kurangkan pengambilan minuman yang manis dan berkarbonat.

MAKANLAH MAKANAN BERSIH DAN SELAMAT

Makanan dan air penting untuk kehidupan tetapi ia juga boleh membawa kuman penyakit dan juga bahan kimia merbahaya.

Jika anda makan di luar, pilihlah kedai makanan yang bersih.

