



# Makan Secara Sihat



Pupuk amalan makan secara  
sihat bersama keluarga

Mulakan hari anda dengan sarapan pagi

Pastikan ahli keluarga anda makan mengikut  
waktunya

Ambil perhatian terhadap keperluan pemakanan  
semua ahli keluarga terutama kanak-kanak,  
warga tua dan ahli keluarga yang mempunyai  
keperluan pemakanan yang khusus



**Makan bersama mengeratkan hubungan kekeluargaan**