

# Makan Secara Sehat

Gunakan garis panduan makan secara sihat

Makan pelbagai jenis makanan mengikut Piramid Makanan

Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal

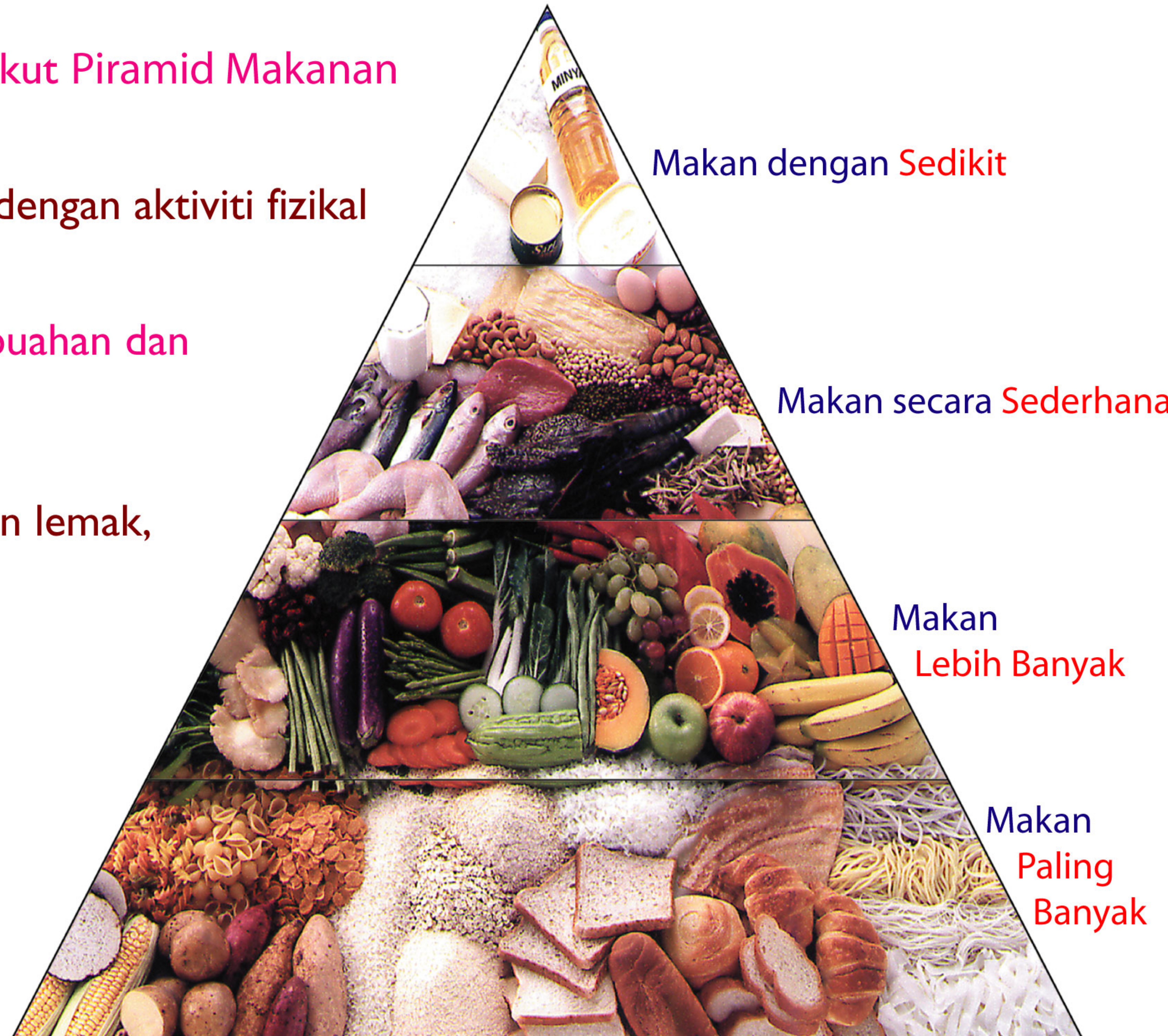
Makan lebih bijirin, kacang, buah-buahan dan sayur-sayuran

Pilih makanan yang rendah kandungan lemak, kolesterol, garam dan gula

Minum 6-8 gelas air sehari

Sedia, hidang dan simpan makanan secara bersih dan selamat

Amalkan penyusuan susu ibu



PIRAMID MAKANAN