

SIHAT SEPANJANG HAYAT

Makan Mengikuti Waktu. Snek Secara Bijak



Makan Mengikut Waktu Yang Teratur

Tiga waktu makan utama adalah perlu untuk memberi tenaga dan khasiat untuk *membesar, cergas* dan *ceria*

- ❖ Mulakan hari anda dengan sarapan pagi yang berkhasiat
- ❖ Makan tengah hari
- ❖ Makan malam pada awal malam



Snek Dengan Bijak

Snek adalah perlu untuk mengalas perut di antara waktu makan utama.

Pilih snek yang berkhasiat

seperti susu, dadih, keju, tauhu sumbat, kacang kuda atau jagung rebus dan kuih seperti pau dan apam serta buah-buahan

- * Jangan makan terlalu banyak
- * Jangan makan terlalu dekat dengan waktu makan utama
- * Kurangkan makanan yang berlemak seperti biskut berkrim atau kek, coklat, aiskrim dan kerepek
- * Jauhi makanan kurang berkhasiat seperti gula-gula, jeruk dan asam boi



Makan secara sihat. Gunakan Piramid Makanan sebagai panduan.



**“Makan Secara Sihat.
Sihat Sepanjang Hayat”**