



**KURANG GULA LEBIH SIHAT**  
7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

**Kurangkan**  
penggunaan  
gula di dalam  
masakan



**TAHUKAH ANDA?**

**Masakan yang kurang gula adalah kurang kalori dan lebih sihat.**

[www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my) • [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)

