



# KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

# Utamakan makan buah

berbanding  
kuih yang manis

**TAHUKAH ANDA?**  
Pengambilan buah-buahan  
dapat mengurangkan  
pengambilan kalori harian  
berbanding kuih, kek, bubur  
dan manisan.

