



KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

Amalkan minum air kosong

berbanding minuman manis
seperti air berkarbonat, air
sirap dan kordial.



TAHUKAH ANDA?

Air kosong tidak mengandungi gula berbanding minuman manis. Minuman berkarbonat mengandungi 7 sudu teh gula. Air sirap dan air kordial mengandungi 4 sudu teh gula.