



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.

