

# **AMALAN MAKAN SECARA SIHAT BERMULA DARI RUMAH**



**Amalkan cara hidup sihat ke arah keluarga  
yang sihat dan sejahtera**

## **Rancanglah hidangan sekeluarga bersama-sama**

**Lapangkan sedikit masa anda untuk merancang hidangan yang bersesuaian untuk seisi keluarga samada dari segi jenis makanan dan cara memasak.**

- Keperluan setiap ahli keluarga mesti diambil kira, terutama bayi, ibu mengandung, warga tua dan mereka yang memerlukan pemakanan khas.
- Hidangkan makanan yang panas dan dengan kombinasi warna yang menarik bagi menarik minat ahli keluarga untuk makan.
- Simpan bahan-bahan makanan yang kering dan mudah disediakan (roti, mi, telur dan ikan bilis) sekiranya anda mempunyai waktu terhad.
- Libatkan semua ahli keluarga dalam penyediaan dan semasa menghidangkan makanan keluarga.



## **Amalkan pengambilan makanan keluarga berpandukan Panduan Makan Secara Sihat**

- Makan pelbagai jenis makanan.
- Makan lebih bijirin, kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Imbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti-aktiviti fizikal.
- Pilih makanan yang kurang kandungan lemak, kolesterol, garam dan gula.

- Minum sekurang-kurangnya 6 - 8 gelas air sehari.



- Sedia, hidang dan makan makanan yang bersih dan selamat.

### **PIRAMID MAKANAN**



**Gunakan PIRAMID MAKANAN sebagai panduan pemakanan anda.**

## Pupuklah amalan makan secara sihat di rumah

Jadikan perkara berikut amalan keluarga anda:

- Mulakan hari anda sekeluarga dengan sarapan pagi.
- Pastikan ahli keluarga makan mengikut waktunya.
- Makan di meja makan atau di tempat yang telah ditetapkan sahaja.



Makanlah bersama untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan

Bantulah anak anda makan secara sihat dengan:

- Beri susu, jus buah-buahan atau air kosong.



- Biasakan mereka dengan makanan berkhasiat seperti



- sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Beri buah-buahan sebagai pencuci mulut atau snek. Beri juga snek tanpa gula.
- Makan makanan segera sekali sekala sahaja.

**Keluarga Yang Makan Bersama Akan Tetap Bersama**

