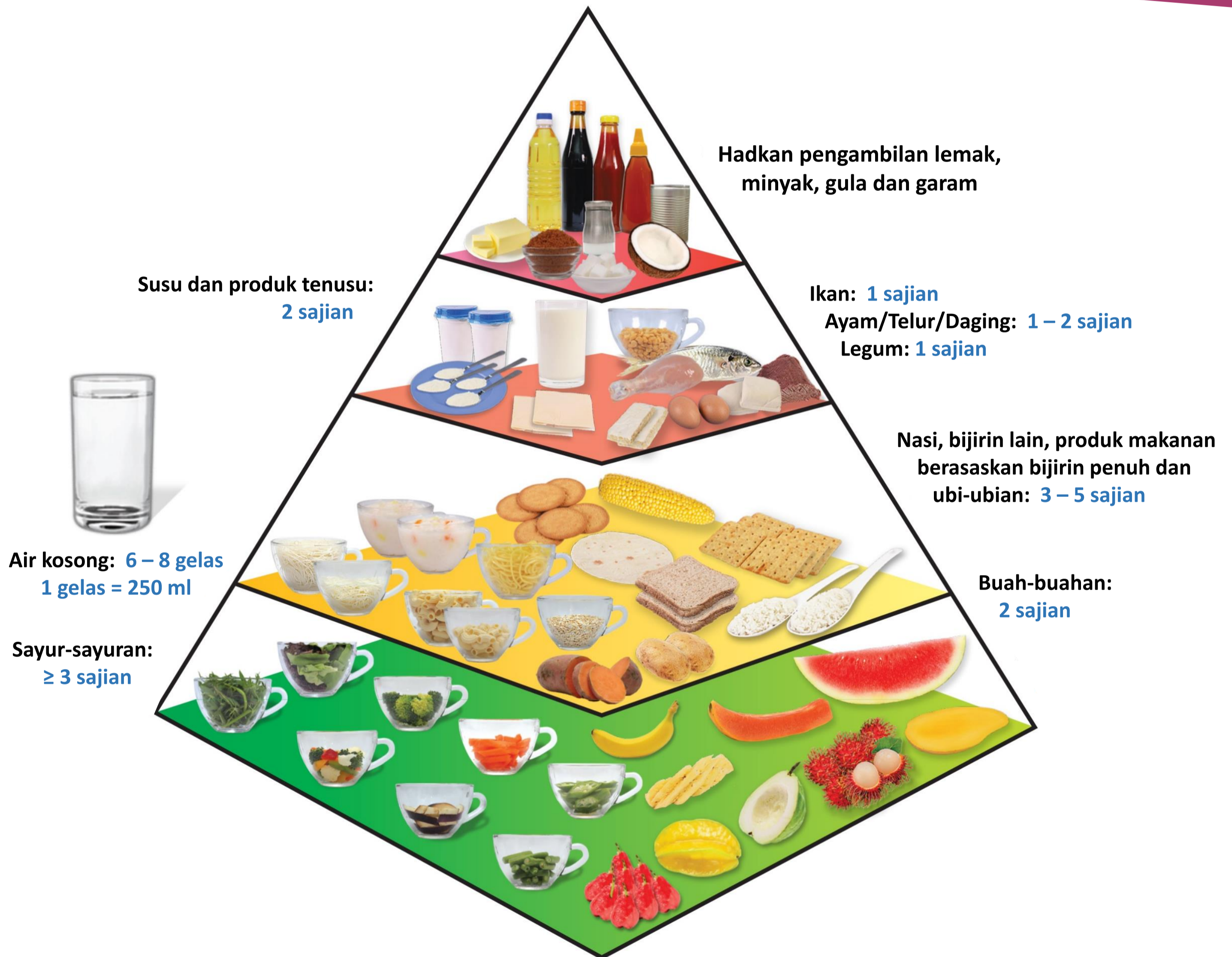


# PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

## Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



**Nota:**

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
2. Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
3. Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
4. Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.



CAWANGAN PEMAKANAN  
JABATAN KESIHATAN NEGERI SARAWAK



KENYALANG NUTRI-INFO: PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN SARAWAK