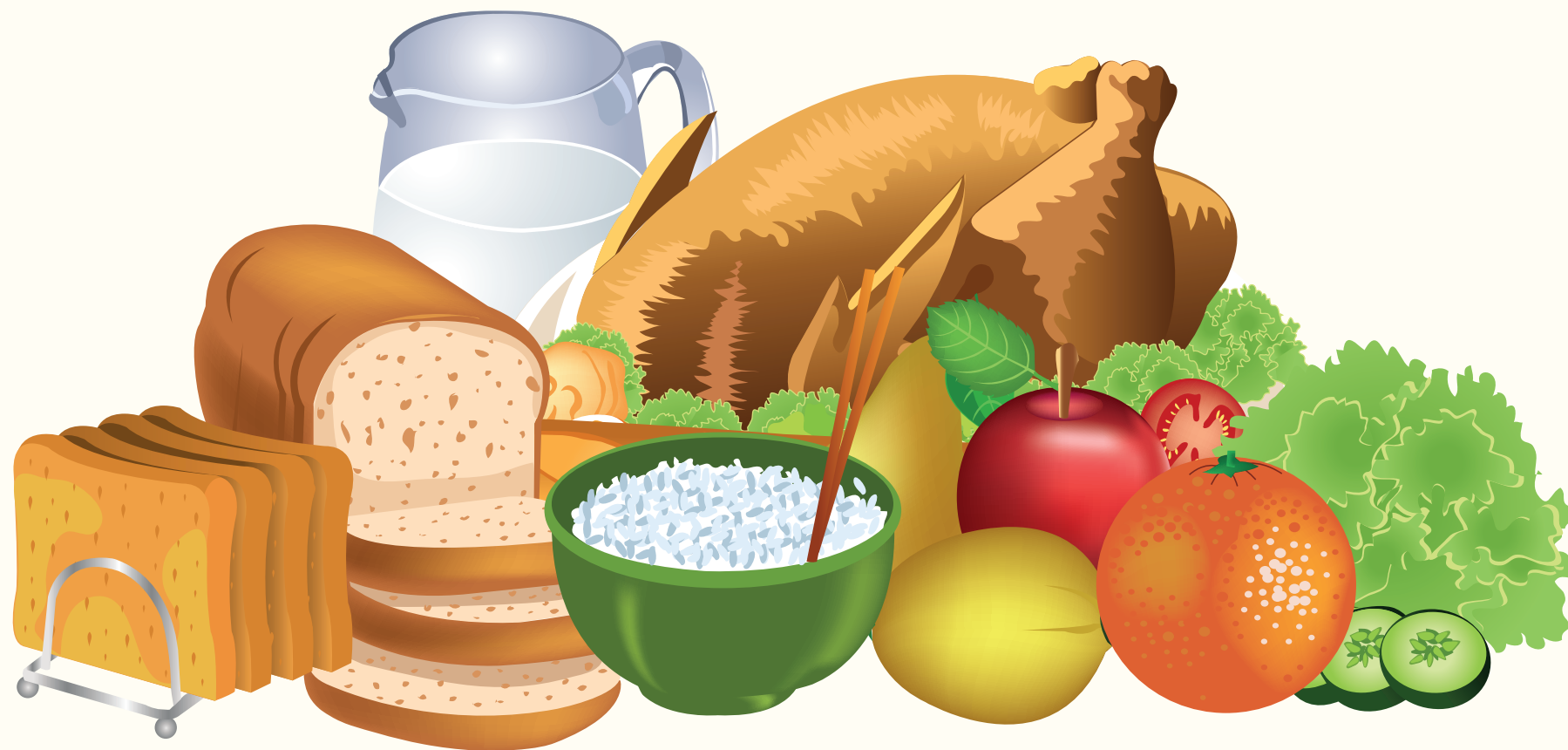


PILIH MAKANAN YANG SIHAT



Piramid Makanan

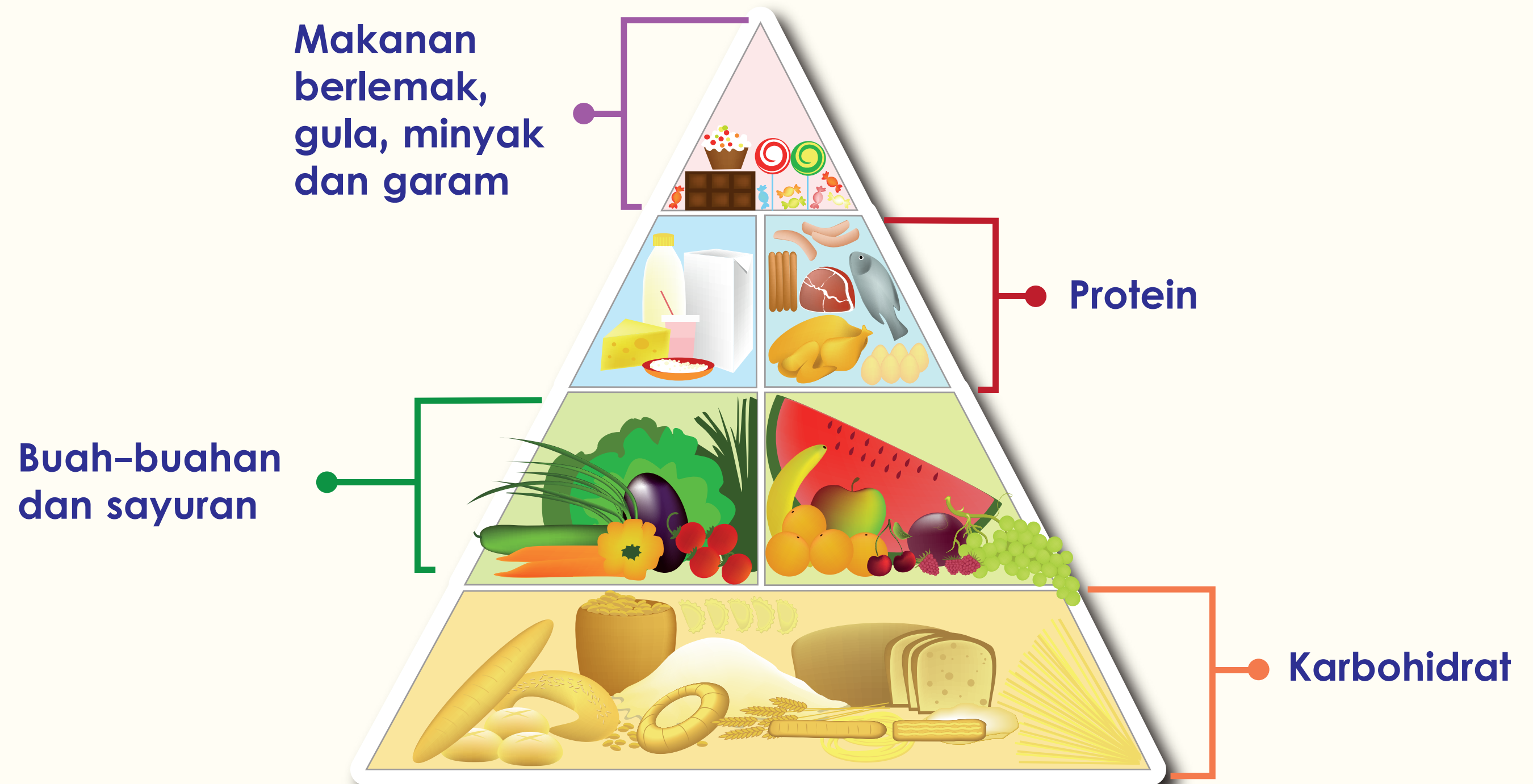
**Makanan
berlemak, gula, minyak
dan garam**

Protein

**Buah-buahan
dan sayuran**

Karbohidrat

Piramid Makanan

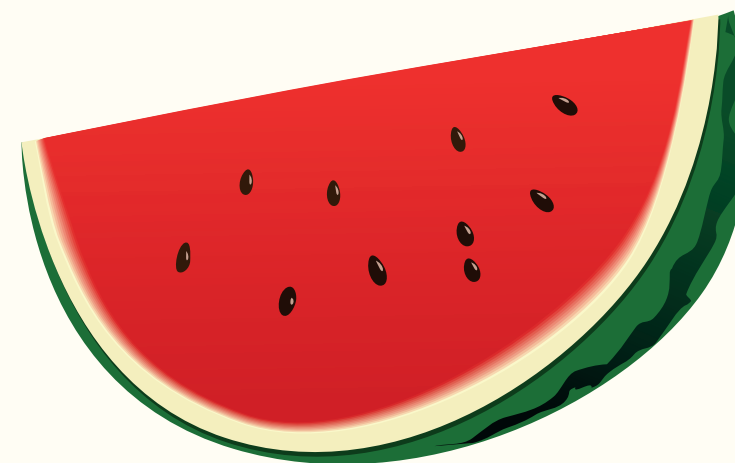
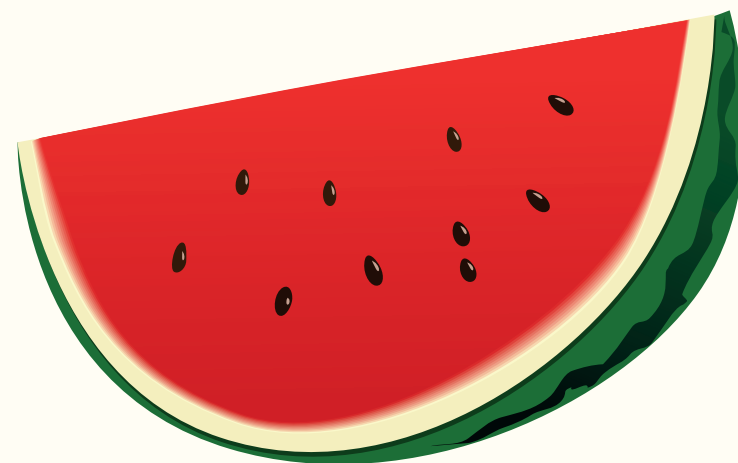


Makan sayur dan buah pada setiap waktu makan utama dan sebagai snek sehat

**3 sudu sayur atau
2 biji/potong buah**

Makan sayur dan buah pada setiap waktu makan utama dan sebagai snek sehat.

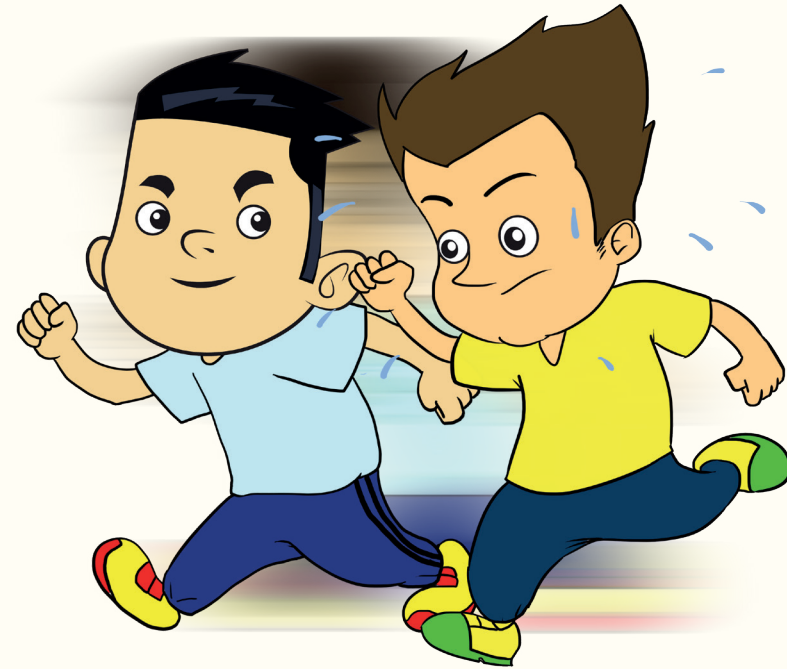
3 sajian sayur
2 sajian buah



Kenapa perlu makan sayur?

- a. Jadi cergas**
- b. Jadi sihat**
- c. Senang buang air besar**

Kenapa perlu makan sayur?



a. Jadi cergas



b. Jadi sihat



**c. Senang buang
air besar**

Kurangkan makanan manis dan masin

X Gula-gula

X Minuman berperisa

X Aiskrim

X Minuman bergas

X Makanan ringan

**Kurangkan makanan manis
dan masin.**



X Gula-gula



**X Minuman
berperisa**



X Aiskrim



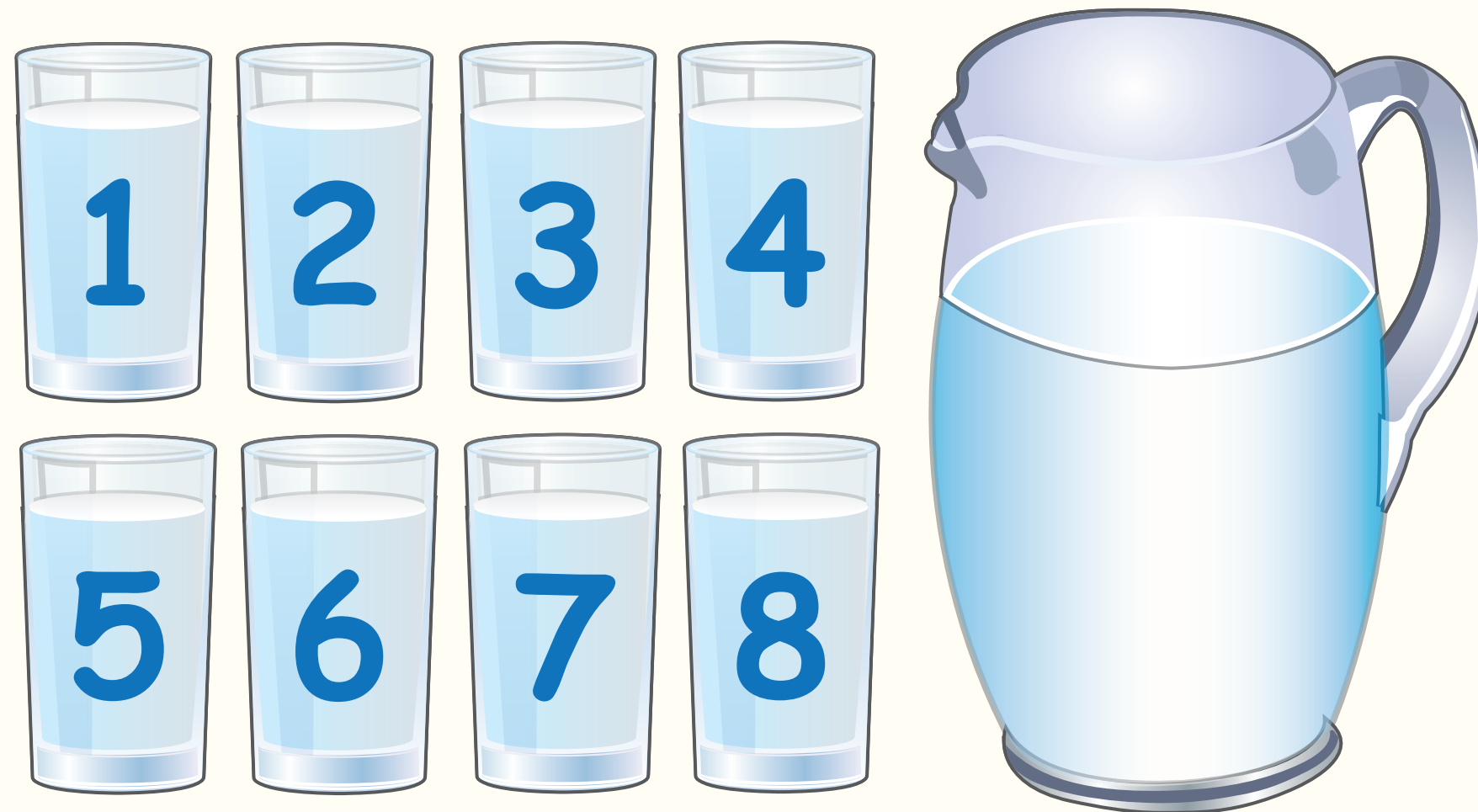
X Minuman bergas



X Makanan ringan

**Banyakkan
minum air kosong**

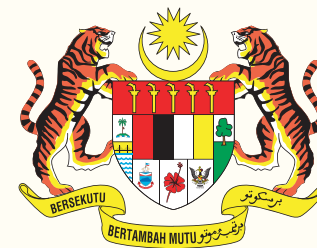
**Banyakkan
minum air kosong.**



**Minum susu
2 gelas sehari**

**Minum susu
2 gelas sehari.**





KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN
MALAYSIA



ABM/BB/MSS/2.1.2