



**MAKANAN SIHAT
BADAN CERGAS
MINDA CERDAS**

Diterbitkan oleh: **Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia**

Bagaimanakah Makanan Cara Sihat?

Makan cara sihat ialah memakan makanan yang mengandungi semua zat yang diperlukan dari 5 kumpulan makanan dalam piramid makanan.

- Nasi, roti, bijirin, mee, meehon
- Sayur-sayuran dan buah-buahan
- Daging, ayam, ikan dan kekacang
- Susu dan hasil tenusu
- Lemak dan gula



Kenapa Kita Perlu Makan?

Makanan Memberi:

- Tenaga untuk kita membuat kerja, belajar dan bermain
- Zat-zat yang diperlukan untuk pembesaran yang sempurna

Untuk Menjadi Sihat Dan Kuat kita perlu:

- Makan cara sihat
- Makan pelbagai jenis makanan



PIRAMID MAKANAN

Gunakan piramid makanan sebagai panduan untuk makan cara sihat:



PIRAMID MAKANAN

Ingatlah:

- Minum susu sekurang-kurangnya 2 gelas setiap hari
- Makan mengikut masa dan jangan lupa bersarapan setiap pagi
- Minum air 6 - 8 gelas sehari
- Makan lebih sayur dan buah
- Kurangkan makanan bergoreng



SNEK YANG BERKHASIAM

Carilah snek-snek ini di dalam gambar di sebelah:

Buah-buahan →

Sandwic
(ayam, ikan, telur, keju) →

Dadih →

Susu →

Toufu →

Taufufa →

Rojak →

Pecal →

Bubur kacang / gandum →

Bertih Jagung →

Biskut kraker →

Popiah →

Dapatkan anda mencari kesemua 12 snek di dalam gambar ini?. Semua makanan ini adalah snek yang berkhasiat. Bulatkan makanan tersebut.

