

Saya sayang diri saya



Saya makan secara sihat

**Saya amalkan gaya hidup sihat.
Saya makan pelbagai jenis makanan
secara sederhana.**

- Saya makan buah dan sayur setiap waktu makan
- Saya makan bijirin penuh
- Saya juga makan kekacang
- Saya hadkan pengambilan minyak, lemak, gula dan garam
- Saya minum 6 hingga 8 gelas air setiap hari
- Saya tidak melangkau waktu makan

**Jadilah seperti saya. Makanlah dengan
bijak demi kesihatan anda.**

