

# GARISPANDUAN MAKANAN UNTUK MALAYSIA

**Makan pelbagai  
jenis makanan**



**Imbangkan pengambilan  
makanan dengan aktiviti fizikal.**

**Pilih lebih banyak bijirin dan  
kekacang dalam makanan anda.**

**Makan lebih buah-buahan  
dan sayur-sayuran.**

**Pilih makanan yang rendah  
lemak dan kolesterol.**

**Pilih makanan yang sederhana  
kandungan gula dan garam.**

**Minum air dengan banyak.**

**Makanlah makanan bersih  
dan selamat.**

