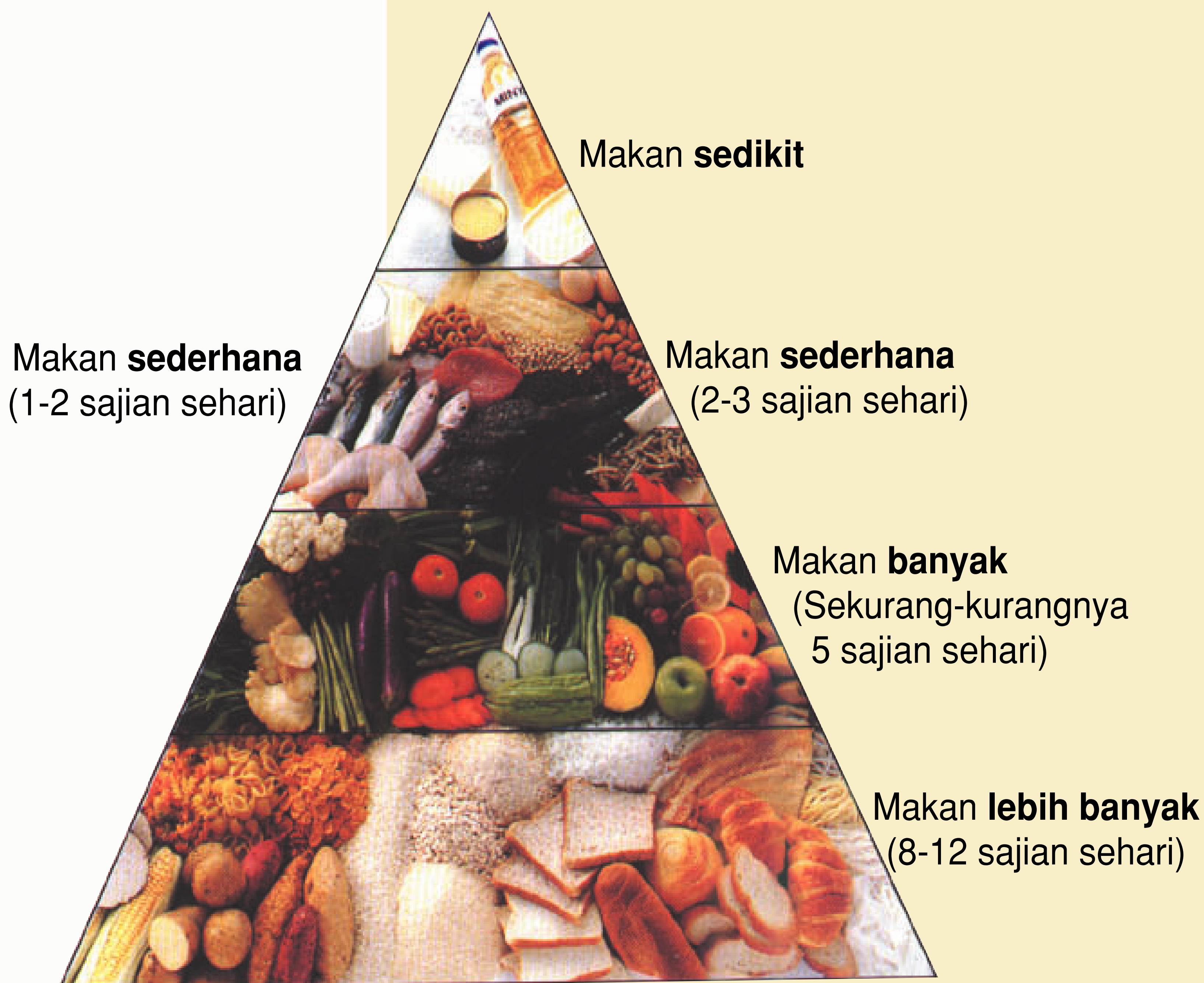


# GARISPANDUAN MAKANAN UNTUK MALAYSIA

## MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN

- **Badan kita memerlukan lebih dari 40 jenis zat makanan untuk kesihatan yang baik.**
- **Imbangkan pengambilan makanan anda dari 5 kumpulan berpandukan kepada piramid makanan.**



## PIRAMID MAKANAN