

GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

MAKAN LEBIH BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber terbaik vitamin, garam galian dan serat. Kandungan lemaknya juga rendah.

Perlu ada buah-buahan dan sayur-sayuran dalam setiap sajian.

Makanlah pelbagai jenis buah dan sayur.

