

Langkah pencegahan **PENYAKIT**

jantung

3

Makan **SECARA SIHAT**



- ✓ **Makan pelbagai jenis makanan berpandukan piramid makanan.**
- ✓ **Imbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal.**
- ✓ **Pilih lebih banyak bijirin dan kekacang.**
- ✓ **Makan lebih sayur-sayuran dan buah - buahan.**
- ✓ **Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol.**
- ✓ **Pilih makanan yang sederhana kandungan gula dan garam.**
- ✓ **Kawal berat badan untuk mencapai indeks Jisim Badan yang betul.**