



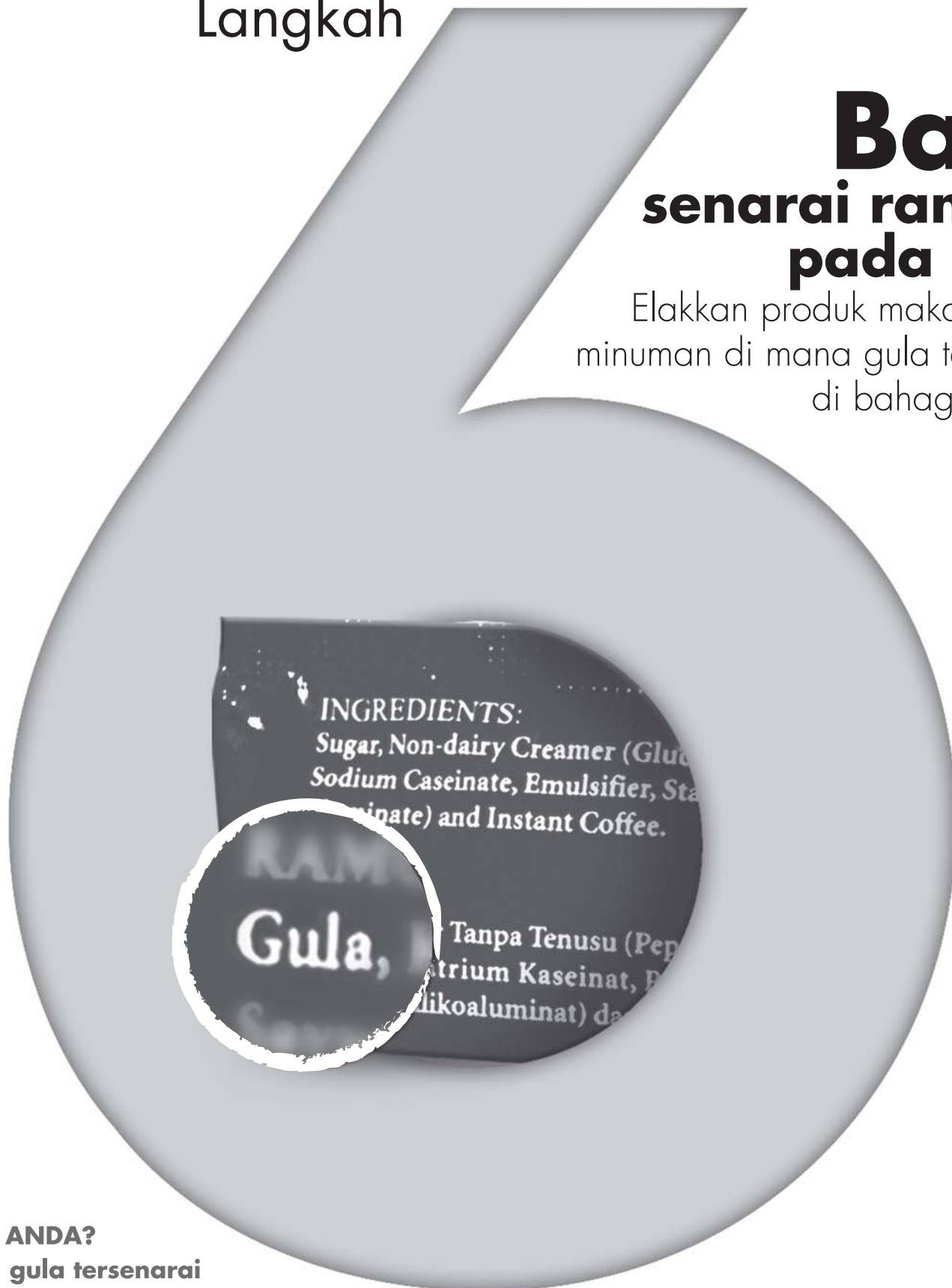
# KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

## Baca senarai ramuan pada label

Elakkan produk makanan dan minuman di mana gula tersenarai di bahagian awal



### TAHUKAH ANDA?

Sekiranya gula tersenarai di bahagian senarai awal ramuan, ini menunjukkan gula merupakan komponen utama makanan tersebut.