

MAKAN

Secara Sihat

Malaysia kaya dengan pelbagai jenis makanan, nikmatilah secara bijak

- Kurangkan gula, garam & lemak.
- Lebihkan pengambilan buah-buahan & sayur-sayuran.
- Pilih & makan secara bijak.
- Makan pelbagai jenis makanan berpandukan piramid makanan.
- Capai & kekalkan berat badan yang unggul.
- Pilih premis makanan yang bersih.



Kementerian Kesihatan Malaysia



Sihat Sepanjang Hayat