



1

Amalkan minum air kosong
berbanding minuman manis seperti air berkarbonat, air sirap dan kordial.



2

Hadkan 1 sudu teh gula/susu pekat manis/krimer manis untuk setiap cawan minuman



3



Kurangkan penggunaan gula di dalam masakan

Kurang Gula Lebih Sihat

Mengurangkan pengambilan gula menyumbang kepada kehidupan yang lebih sihat dan membantu mengurangkan risiko diabetes, obesiti, serangan jantung, strok dan karies gigi. **Ikuti 7 langkah bijak kurangkan pengambilan gula.**



4

Elakkan makan snek dan minuman manis antara waktu hidangan utama & sebelum tidur



5

Utamakan makan buah berbanding makan kuih yang manis



6

Baca senarai ramuan pada label Elakkan produk makanan dan minuman di mana gula tersenarai di bahagian awal



7

Pilih makanan dan minuman yang dilabel "kurang gula" atau "bebas gula"

Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

