



KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

Hadkan 1 sudu teh

gula/susu pekat manis/krimer
manis untuk setiap cawan
minuman



TAHUKAH ANDA?

**1 Sudu teh gula
membekalkan
20 kilokalori. Untuk
membakar
20 kilokalori, anda
perlu menaiki tangga
setinggi 14 tingkat
bangunan.**