

MAKAN

Secara Sihat



Kurangkan Gula, Garam & Lemak

- Kurangkan pengambilan gula
 - Satu sudu teh sudah mencukupi, tanpa gula lagi baik.
- Kurangkan pengambilan garam
 - Kurang garam dalam masakan.
 - Kurang pengambilan garam tersembunyi (contoh ikan masin, kicap & telur masin).
- Kurangkan pengambilan lemak
 - Had & kurang makanan bergoreng & lemak.

