

MAKAN

Secara Sihat



Lebihkan pengambilan buah-buahan & sayur-sayuran

- Makan buah-buahan & sayur-sayuran setiap kali waktu makan.
- Jadikan buah-buahan sebagai snek yang diambil di antara waktu makan utama.
- Pastikan buah-buahan & sayur-sayuran diambil 3-5 hidangan sehari.



Kementerian Kesihatan Malaysia



Kampan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat