

# APAKAH BAHAYA LANGKAU WAKTU MAKAN? SKIPPING MEAL?



**1** Langkau waktu makan (*skipping meal*) ialah meninggalkan salah satu waktu makan utama.

**3**  
WAKTU  
MAKAN  
UTAMA

**Sarapan**  
6.30 - 8.30 pagi

**Makan Tengah hari**  
12.30 tengah hari - 2.30 petang

**Makan Malam**  
7.00 - 8.30 malam

**2** Apakah kesannya kepada saya?



**3** Apakah yang harus saya lakukan?



Tahu kepentingan untuk makan dan tidak 'MELENGAHKAN MAKAN'

Makan mengikut masa yang tetap



Dapatkan nasihat pemakanan dan rancang pengambilan makanan yang sesuai