

Aidangan Untuk Si Manja

Pemakanan Kanak-kanak: Mesej Kepada ibu bapa

Ambil makanan daripada setiap kumpulan dalam Piramid Makanan Malaysia.

1

LEMAK, MINYAK, GULA & GARAM
Makan sedikit

SUSU & PRODUK TENUSU
Makan secara sederhana

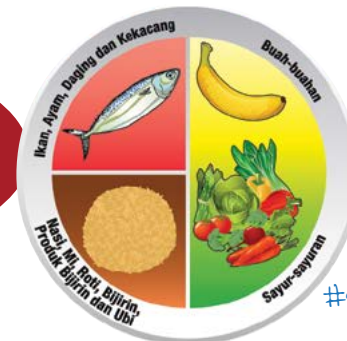
IKAN, AYAM, DAGING & KEKACANG
Makan secara sederhana

SAYUR-SAYURAN
Makan banyak

BUAH-BUAHAN
Makan banyak

NASI, MI, ROTI, BIJIRIN, PRODUK BIJIRIN & UBI UBIAN
Makan secukupnya

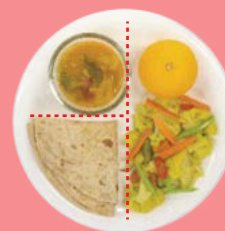
2
Pinggan Sihat Malaysia



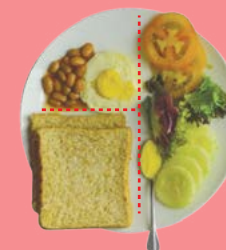
#sukusukuseparuh

Contoh-contoh hidangan

Sarapan

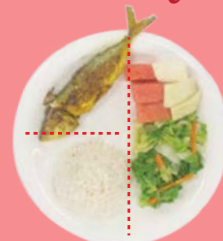


Capati dan Kuah dal

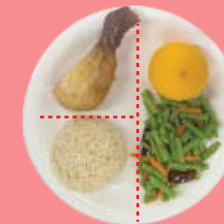


Roti dengan telur dan salad

Makan Tengah Hari/Makan Malam



Nasi Putih dengan ikan bakar + sayur



Nasi beras perang dengan ayam panggang + sayur