



Remaja perempuan perlu menitikberatkan amalan pemakanan sihat bagi menjalani kehidupan yang aktif.



Amalan Pemakanan Sihat ^{untuk} Si Gadis

#HERNutrition for Adolescent Girls

1 Makan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti sederhana dan seimbang berdasarkan Panduan Piramid Makanan Malaysia terkini.



#sukusukuseparuh

2 Makan mengikut waktu makan utama (sarapan, makan tengah hari dan makan malam) dan gunakan konsep **Pinggan Sihat Malaysia** #sukusukuseparuh sebagai panduan.

3 Pilih buah-buahan, susu, yogurt, sandwic, kekacang rebus, salad, biskut atau roti penuh bijirin dan lain-lain sebagai pilihan kudapan berbanding makanan segera atau jajan.



4 Elak melakukan diet ekstrim kerana ia boleh mengurangkan simpanan nutrien dalam tubuh yang memberi kesan kepada pertumbuhan fizikal, kecerdasan dan kesihatan.



5 Kehilangan darah semasa haid boleh mengakibatkan simpanan zat besi akan berkurangan dalam tubuh. **Pilih makanan kaya zat besi** seperti daging, ikan, telur dan sayuran hijau sebagai persediaan kitaran haid.



6 Minum air kosong 6-8 gelas sehari untuk kekal hidrat dan 2 gelas susu sehari yang membekalkan kalsium untuk pertumbuhan optima.

