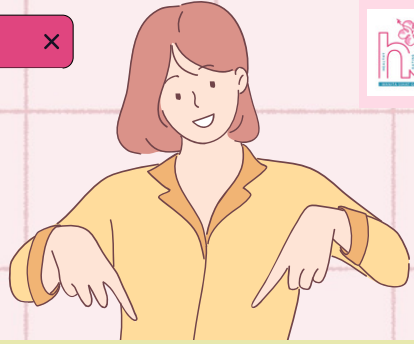




WRA perlu menitikberatkan amalan pemakanan sihat dalam kehidupan harian.



Amalan Pemakanan Sihat Wanita

#HERNutrition

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



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

3 Utamakan makanan kaya zat besi dan folat sebagai persediaan kehamilan dan bagi mencegah masalah kecacatan saraf tunjang (NTD) dan Anemia.



Usaha mendapatkan berat badan ideal iaitu dalam kategori **BMI normal (18.5kg/m² - 24.9kg/m²)** bagi kesihatan yang lebih baik dan persediaan untuk hamil.

4

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



6 Minum air kosong 6-8 gelas setiap hari dan elakkan pengambilan kafein secara berlebihan yang biasanya terdapat dalam air kopi, air teh, minuman coklat, minuman berkarbonat dan minuman tenaga.

