

Jadilah ibu bapa yang Kreatif

Pemakanan Kanak-kanak: Mesej Kepada ibu bapa

1 Hidangkan sayur dalam bentuk yang menarik

2 Pelbagaikan warna sayur dalam satu hidangan

3 Pelbagaikan kaedah penyediaan bagi jenis sayur yang sama

4 Pelbagaikan tekstur seperti puri, lenyek, cincang dan dipotong dadu



Pastikan anak anda...

- ★ Makan pelbagai jenis sayur untuk mendapat pelbagai jenis vitamin dan mineral
- ★ Makan sayur segar setiap hari

