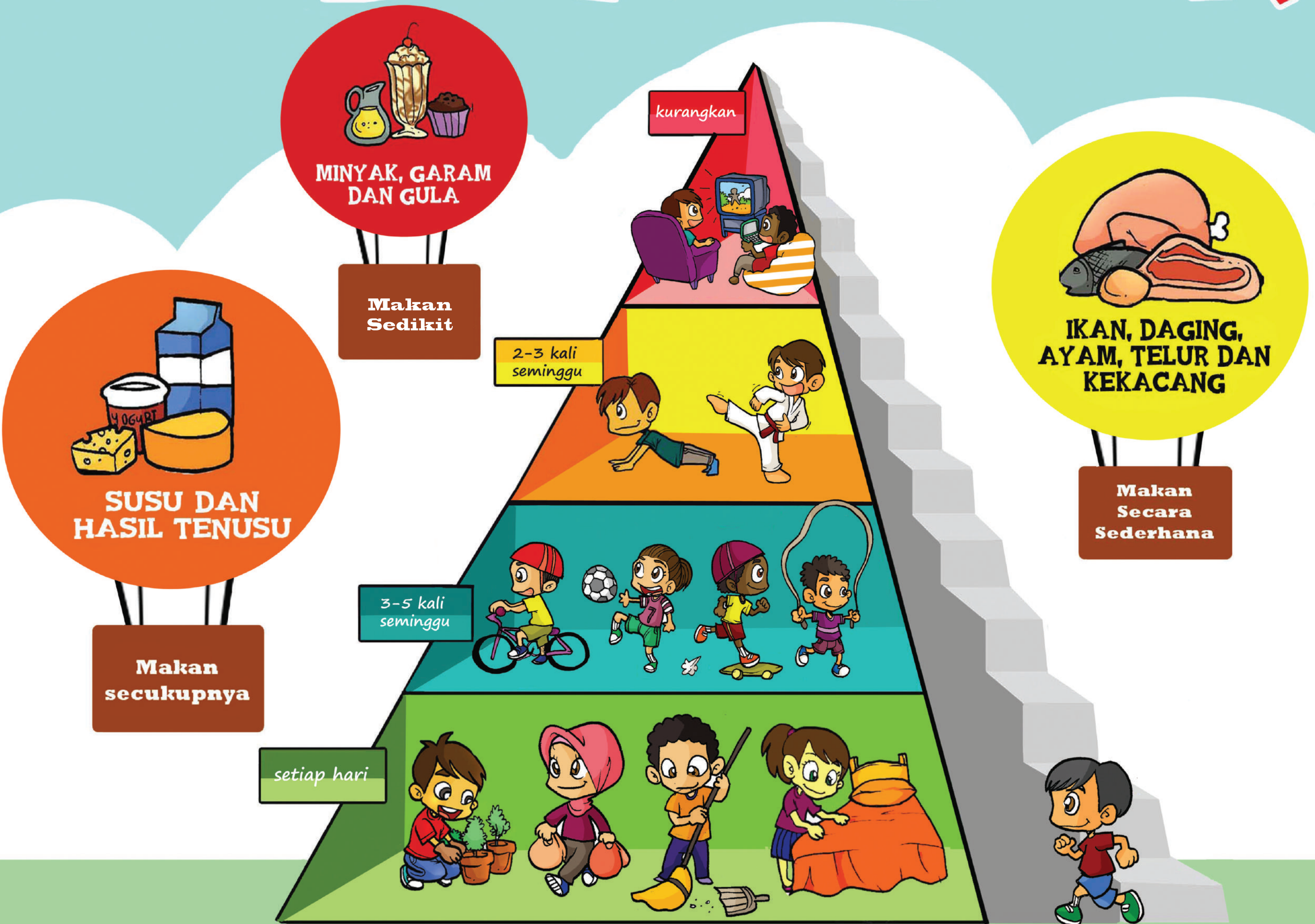


HIDUP AKTIF, BADAN SIHAT!



SUSU DAN HASIL TENUSU

Makan secukupnya

MINYAK, GARAM DAN GULA

Makan Sedikit

IKAN, DAGING, AYAM, TELUR DAN KEKACANG

Makan Secara Sederhana

SAYURAN DAN BUAHAN

Makan Banyak Setiap Hari

BIJIRIN DAN HASIL BIJIRIN

Makan Secukupnya Utamakan Bijirin Penuh

JAUHI MAKANAN INI KERANA...

ELAKKAN!

makanan ringan

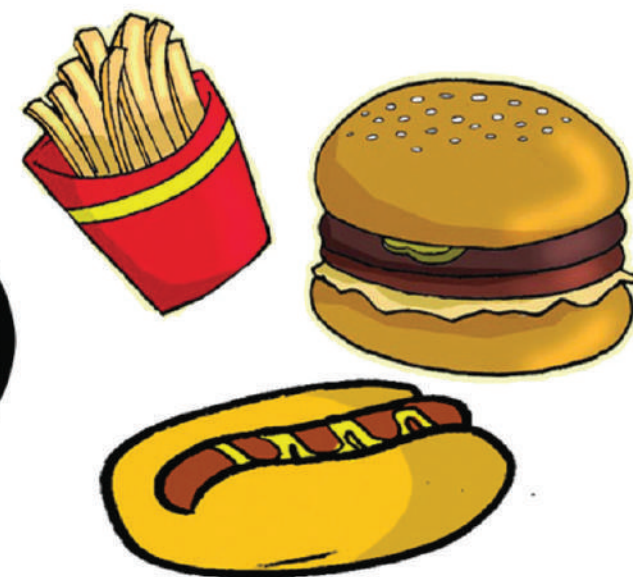
makanan segera



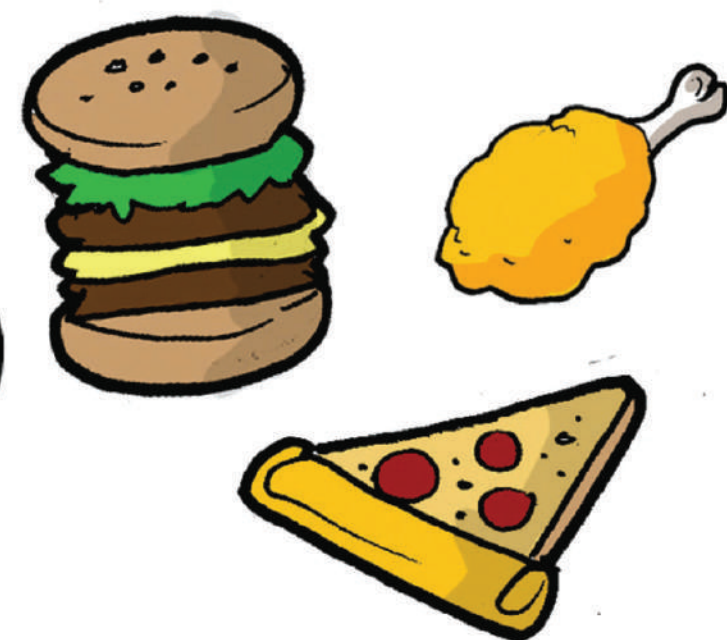
**TINGGI
GULA**



**TINGGI
GARAM**



**TINGGI
LEMAK**



**TINGGI
PERISA
TAMBAHAN**



JIKA SAYA MAKAN SECARA TIDAK SIHAT...



KURANG
CERDAS

BERJERAWAT

SUKAR
MEMILIH
PAKAIAN
SESUAI

TIDAK
AKTIF

MENJADI GEMUK
ATAU OBES
BOLEH
MEMBAHAYAKAN
KESIHATAN
ANDA!

GIGI ROSAK

MUDAH PENAT

PERUT BUNCIT

JADI, JAGALAH
KESIHATAN &
AWASI BERAT
BADAN DENGAN
MAKAN SECARA
SIHAT DAN
BERSENAM
SELALU!



JIKA SAYA TIDAK MAKAN MAKANAN BERKHASIAH...



100 CM

TUMBESARAN TERBANTUT

-RABUN MALAM
-MATA KERING
DAN BERKEDUT
DI SUDUT MATA

TIDAK AKTIF



KURANG CERDAS/
TUMPUAN

-KULIT KERING
-PECAHAN DI HUJUNG
MULUT

-ANEMIA
-LETIH DAN
MENGANTUK DI
DALAM KELAS

15 KG

KURANG BERAT
BADAN



MAKAN BUAH & SAYUR PELBAGAI WARNA SETIAP HARI!



BUAH & SAYUR MENGANDUNGI VITAMIN, MINERAL & SERAT!
MAKANLAH IA SETIAP HARI UNTUK MENJADIKAN DIRI ANDA SIHAT!



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

MARILAH MAKAN MENGIKUT WAKTU, 6 KALI SEHARI

1 SARAPAN PAGI



6:30 AM 7:00 AM



2 MINUM PAGI



10:00 AM 10:30 AM

6 MINUM MALAM



10:00 PM 10:30 PM



3 MAKAN TENGAHARI

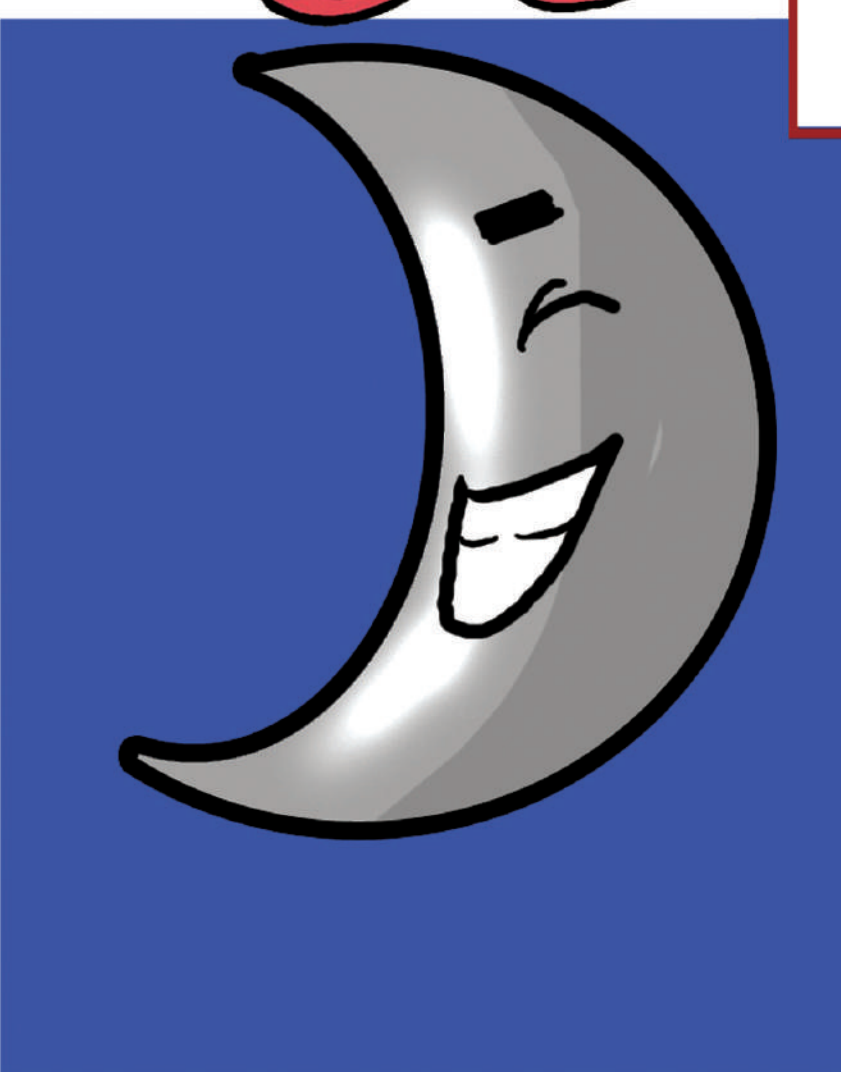


1:00 PM 2:00 PM

5 MAKAN MALAM



6:30 PM 7:00 PM



4 MINUM PETANG



4:00 PM 4:30 PM



Piramid Makanan Malaysia

CARA HEBAT DAN MUDAH! MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN MENGIKUT SARANAN SEHARI!



susu

susu

Air buah

SARAPAN

MINUM MALAM

MINUM PAGI



air kosong

MAKAN MALAM



susu coklat

MINUM PETANG



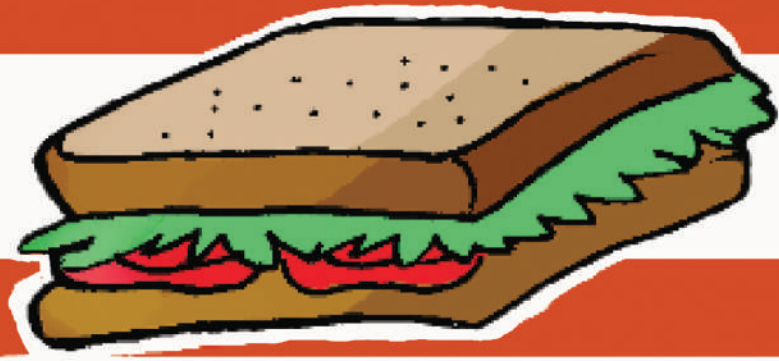
air kosong

MAKAN TENGAHARI



Saya Mulakan Hari Dengan Sarapan Berkhasiat!

TIP SARAPAN YANG MUDAH:

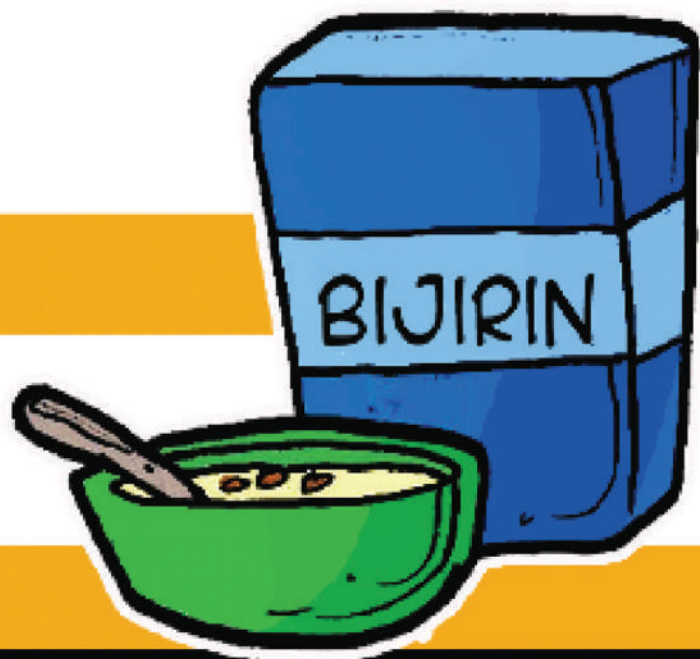


1. SANDWIC

2. ROTI BAKAR



3. SUSU ATAU YOGURT DICAMPUR DENGAN BUAH.



4. BIJIRIN SEDIA DIMAKAN



5. JUS BUAH



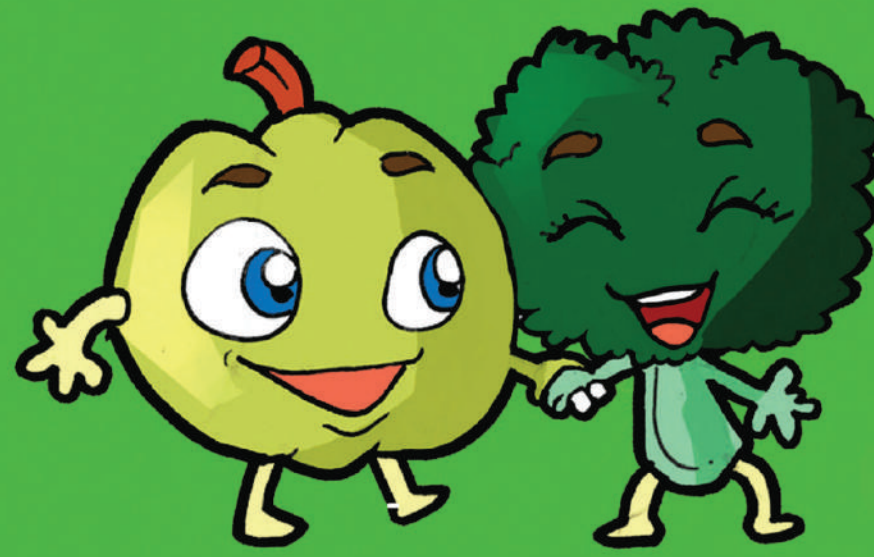
6. JIKA TERLEWAT, MAKANLAH BISKUT



TIP GAYA PEMAKANAN YANG SIHAT

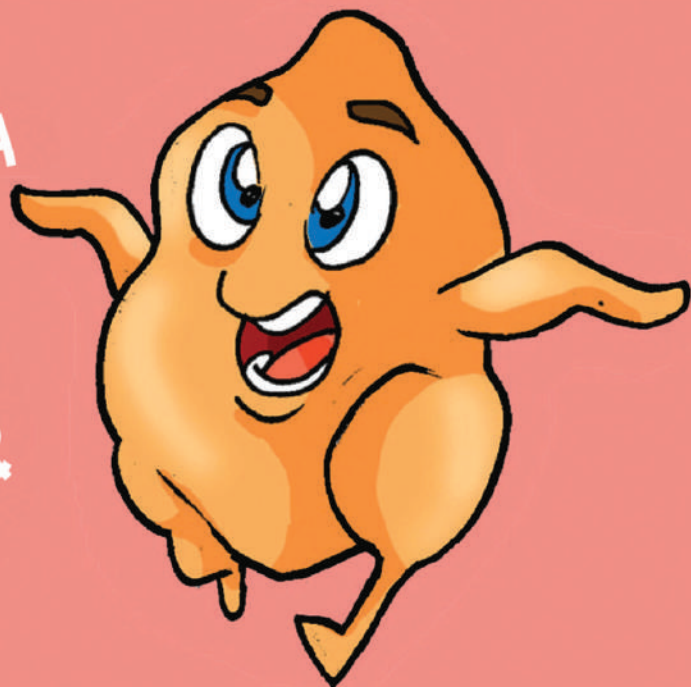


MAKAN
SECUKUPNYA
NASI, MEE,
BIJIRIN DAN
HASIL BIJIRIN

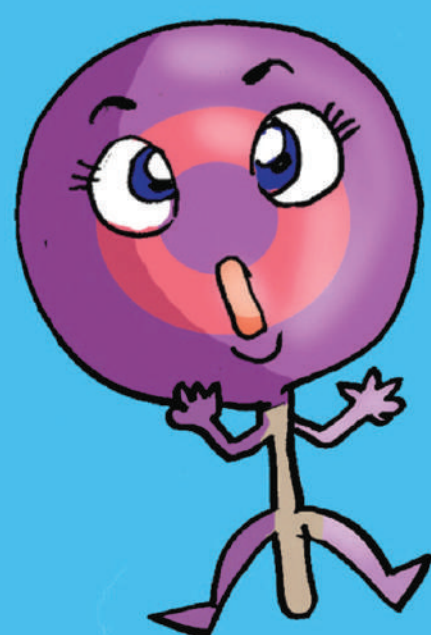
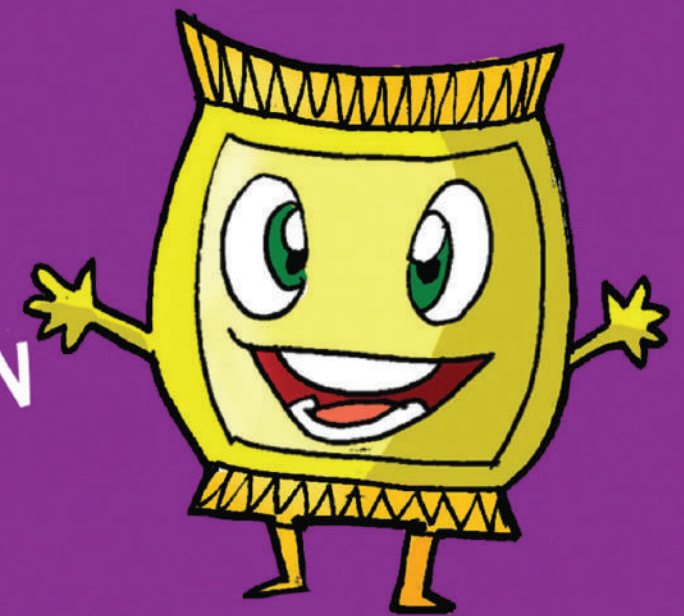


MAKAN
BANYAK
BUAH &
SAYUR
SETIAP HARI

MAKAN SECARA
SEDERHANA
IKAN, DAGING,
AYAM, TELUR &
KEKACANG



KURANGKAN
MAKANAN MASIN



HADKAN
MAKANAN MANIS
DAN BERLEMAK

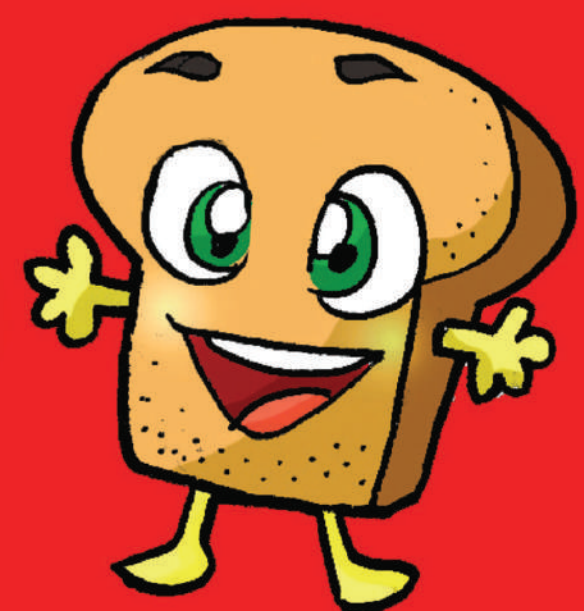


MINUMLAH 6
HINGGA
8 GELAS AIR
SETIAP HARI

AKTIFKAN DIRI
SETIAP HARI
& AWASI
BERAT BADAN
ANDA



JANGAN LUPA
MAKAN SARAPAN
BERKHASIAT



AMBIL SUSU
& PRODUK
TENUSU
SETIAP HARI

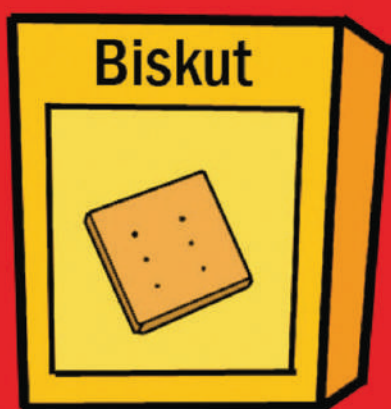
AMBIL MAKANAN
& MINUMAN YANG
BERSIH & SELAMAT



APA ITU SNEK?



Snek ialah makanan yang diambil antara sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam.



Snek membolehkan anda sentiasa bertenaga, cergas dan bersemangat!



Tetapi perlulah memilih snek yang enak & berkhasiat untuk kesihatan anda.

