

PIRAMID MAKANAN

ARAS 4
LEMAK, MINYAK, GARAM
DAN GULA

ARAS 3
IKAN, DAGING, AYAM, SUSU
DAN PRODUK TENUSU

ARAS 2
BUAH-BUAHAN DAN
SAYURAN

ARAS 1
NASI, MEE, UBI-UBI DAN
PRODUK BIJIRAN

