

yǐn shí yǔ jiàn kāng

饮食与健康

Pemakanan dan Kesehatan

chī duì shí wù yíng yǎng chōng zú

吃对食物，营养充足。

Makan makanan yang betul, mendapat khasiat yang cukup.

tǐ zhòng hé gé shēn cái zhōng děng

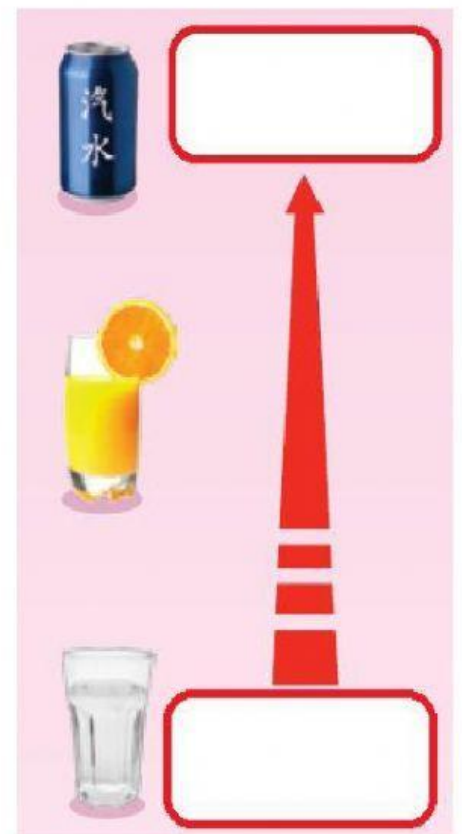
体重合格，身材中等。

Berat badan ideal, bentuk badan sederhana.

jīng lì chōng pèi jiàn kāng chéng cháng

精力充沛，健康成长。

Bersemangat, membesar dengan sihat.



mǎ láí xī yà jiàn kāng yǐn shí cān pán

马来西亚健康饮食餐盘

Pinggan Sihat Malaysia

jiā yǒu xiǎo chú shī

家 有 小 厨 师

Tukang masak

ràng nǐ duō jiā yī zhǒng shí wù

让 你 多 加 一 种 食 物，

nǐ huì jiā shén me ne

你 会 加 什 么 呢？

Kalau tambah sejenis makanan, kamu akan tambah apa?



wǒ men xū yào duō chī shū guǒ shǎo chī

我 们 需 要 多 吃 蔬 果， 少 吃

de yóu zhà shí wù hé jiā gōng shí pǐn yǐ bì miǎn

的 油 炸 食 物 和 加 工 食 品， 以 避 免

yǐng xiǎng jiàn kāng

， 影 响 健 康。

Kita perlu banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan, kurang makan makanan berminyak dan makanan yang diproses, untuk mengelakkan berat badan berlebihan, kerana menjejaskan kesihatan.

wǒ men xū yào péi yǎng liáng hǎo de

我 们 需 要 培 养 良 好 的

hé měi tiān shì dù de

和 每 天 适 度 的

cái néng shǐ

才 能 使

shēn tǐ jiàn kāng

身 体 健 康。

Kita perlu memupuk amalan pemakanan yang baik dan bersenam pada setiap hari supaya badan sihat.

jiàn kāng yǐn shí jīn zì tǎ
健康饮食金字塔

Piramid makanan seimbang

