PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan Harian Anda

Hadkan pengambilan lemak, minyak, gula & garam

Susu & produk tenusu: 2 sajian

Ikan : 1 sajian
Ayam, telur/daging : 1-2 sajian
Legum : 1 sajian

Nasi, Bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-5 sajian

Buah-buahan: 2 sajian

Sayuran : ≥ 3 sajian

PENTING !

6-8 Gelas air kosong (250 ml)

NOTA :

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajian yang minimum

LIVEWORKSHEETS