

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

