

PENDIDIKAN KESIHATAN

PEMAKANAN SIHAT

Apakah maksud pengambilan makanan sihat?

Mengamalkan pemakanan yang mengandungi semua jenis makanan

Mengamalkan pemakanan yang seimbang seperti yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

Mengamalkan pemakanan yang seimbang seperti yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

Antara yang berikut, manakah merupakan Piramid Makanan Malaysia 2020 ?



PENDIDIKAN KESIHATAN

PEMAKANAN SIHAT

Namaka aras pyramid makanan yang betul



karbohidrat

protien

Serat & Vitamin

Lemak, gula, garam, minyak