

# PINGGAN SIHAT MALAYSIA

Jom makan secara sihat. Suku pinggan dengan karbohidrat, suku pinggan dengan protein. Isikan separuh pinggan anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran yang berwarna warni.

#SukuSukuSeparuh



#SukuSukuSeparuh

Contoh-contoh Pinggan Sihat Malaysia



## Mesej Utama

- Makan 3 hidangan utama yang sihat dalam sehari
- Makan 1-2 snek yang sihat di antara waktu makan jika perlu
- Makan sekurang-kurangnya separuh daripada bijirin anda sebagai bijirin penuh
- Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari
- Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap



Kementerian Kesihatan Malaysia