

Saya sayang diri saya



Saya makan secara sihat

Saya amalkan gaya hidup sihat. Saya makan pelbagai jenis makanan secara sederhana.

- Saya makan buah dan sayur setiap waktu makan
- Saya makan bijirin penuh
- Saya juga makan kacang
- Saya hadkan pengambilan minyak, lemak, gula dan garam
- Saya minum 6 hingga 8 gelas air setiap hari
- Saya tidak melangkau waktu makan

Jadilah seperti saya. Makanlah dengan bijak demi kesihatan anda.

