

8

TIPS UNTUK MEMILIH MAKANAN SIHAT SEMASA MAKANDILUAR

1. Pilih diet seimbang sebagaimana yang disarankan mengikut piramid makanan.

2. Jangan terlebih memesan makanan.

3. Minta minuman yang kurang gula.



4. Pesan jus buah yang segar dan bukan minuman berkarbonat.

5. Minta lebihkan sayur-sayuran dalam mi, nasi dan stik.

6. Jangan tambahkan garam dan produk yang mengandungi garam (seperti kicap)

7. Minta salad dan bukannya kentang goreng apabila memesan makanan segera.

8. Selesaikan makan anda dengan pembasuh mulut (dessert) iaitu salad atau buah-buahan yang segar.

Sumber rujukan: www.myhealth.gov.my

PosterMyWall.com