

Awasi Waktu Makan Anak Anda

Pemakanan Kanak-kanak: Mesej Kepada ibu bapa

Penuhi 5 waktu makan anak anda :
Aidangkan 3 kali hidangan utama dan 2 kali snek setiap hari

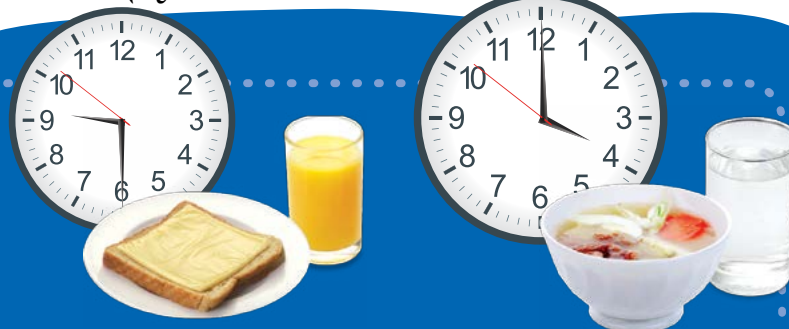


Waktu Aidangan Utama?

Waktu Aidangan Snek?

Minum pagi

Minum petang



Snek adalah makanan atau minuman dimakan/ diminum antara waktu makan utama.

Tujuan mengambil snek adalah untuk mencukupkan nutrien yang diambil di waktu makan utama sekiranya tidak mencukupi

Elakkan mengambil snek 2 jam sebelum waktu makan utama