

Ketahui saiz hidangan buah untuk anak anda

Pemakanan Kanak-kanak: Mesej kepada ibu bapa

Makan 2 sajian buah-buahan setiap hari

1 sajian buah bersamaan dengan:

- 1 biji pisang- (80g)
- 3 hiris oren (50g)
- 3 hiris epal (50g)
- 3 hiris pir (52g)
- 3 potong kecil betik (30g)
- 3 potong kecil tembikai (30g)
- 7 biji kismis (18g)

