

12 Faedah Makan di Rumah

Makan di rumah dapat...

- 1 memastikan ahli keluarga menikmati makanan yang pelbagai dan mengikut keperluan.
- 2 mengawal saiz sajian yang diambil.
- 3 memastikan ahli keluarga makan mengikut waktu.
- 4 memastikan hanya bahan mentah yang segar digunakan dalam masakan.
- 5 menghidangkan masakan yang dimasak menggunakan resipi yang lebih sihat.
- 6 menerapkan amalan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran mengikut saranan.
- 7 mengawal pengambilan makanan berlemak dan berminyak serta menggunakan lemak dan minyak dalam masakan.
- 8 mengawal penambahan gula ke dalam minuman dan makanan.
- 9 mengawal penggunaan garam dan bahan perisa tambahan dalam makanan.
- 10 memastikan kaedah memasak yang lebih sihat seperti mengukus, merebus dan memanggang.
- 11 mengawal perbelanjaan isi rumah dan mengelakkan pembaziran.
- 12 menambahkan kasih sayang dan mengeratkan hubungan kekeluargaan.

Amalkan makan secara sihat...

Makan di rumah sekerap yang boleh!



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia