

Amalkan konsep berikut:



Hidangkan pelbagai jenis makanan kepada anak anda setiap hari



Galakkan anak anda untuk makan secara sederhana.



Sediakan makanan yang seimbang (karbohidrat seperti nasi, bijirin dan roti) buah-buahan dan sayur-sayuran, makanan kaya protein (daging, ayam, ikan) susu dan produk tenusu

