PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda

MINYAK, LEMAK, GULA & GARAM

Hadkan pengambilan

SUSU DAN PRODUK TENUSU

2 sajian sehari

IKAN, AYAM, DAGING & KEKACANG

1 sajian **ikan** sehari

1-2 sajian **ayam, telur** & **daging** sehari

1 sajian **legum** sehari

NASI, BIJIRIN LAIN, PRODUK MAKANAN BERASASKAN BIJIRIN PENUH DAN UBI-UBIAN

3-5 sajian sehari

Air kosong : 6-8 gelas

1 gelas = 250ml

SAYUR-SAYURAN

> 3 sajian sehari

BUAH-BUAHAN

2 sajian sehari

Nota :

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang mengamalkan gaya hidup sedentari atau tidak aktif perlu mengambil bilangan sajian yang minimum.

Diekstrak dari: https://www2.moh.gov.my/index.php/pages/view/2725