

Apabila mengamalkan
gaya hidup sihat,
adik-adik akan dapat
banyak manfaat.
Antaranya ialah:



Membantu tumbesaran
yang sihat



Mencegah penyakit

Belajar dan
berfikir
dengan baik



Hidup aktif
dan ceria

Melahirkan
keluarga sihat
dan ceria



Hubungi Kami

Pejabat Urusan :
70, Jalan 14/29
46100 Petaling Jaya
03-7954 9048
1 300 883 110



Email
edu@nkf.org.my



Online
www.nkf.org.my



[@nkf.org.my](https://www.instagram.com/nkf.org.my)



NATIONAL
KIDNEY
FOUNDATION
MALAYSIA



Gaya Hidup Sihat
Kanak-Kanak
Prasekolah



APA ITU GAYA HIDUP SIHAT?

Gaya hidup yang mengutamakan kesihatan bagi mencegah penyakit

6 AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

1

Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang



Kurangkan minyak, garam dan gula

Ikut panduan Suku-Suku Separuh



2

Buat senaman setiap hari supaya badan jadi sihat dan otak jadi cergas



3

Minum air kosong 8 gelas setiap hari untuk membantu seimbangkan cecair dalam badan



4

Rehat dan tidur yang cukup akan membantu tumbesaran kanak-kanak



5

Jaga kebersihan diri dan persekitaran untuk elak penyakit berjangkit



6

Elakkan tabiat merokok, minum arak dan penyalahgunaan dadah kerana memberi kesan buruk kepada kesihatan

