

Tahukah anda tidak semua lemak bayi akan hilang?

Ya, tidak semua lemak bayi akan hilang. 70% daripada kanak-kanak yang berlebihan berat badan pada usia tujuh tahun kekal demikian apabila dewasa. Ini boleh membawa kepada penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan kolesterol darah tinggi.



Ajar cucu anda tentang saiz hidangan yang betul. Gunakan “Pinggan Sihat Saya” sebagai panduan untuk makanan seimbang (SUKU bijirin penuh, SUKU protein dan SETENGAH buah-buahan dan sayur-sayuran).

Ingin mengetahui lebih informasi tentang tabiat sihat ini? Lungsurilah laman 90.gov.sg/parenthub-mi

