

# Tahukah anda snek yang sihat boleh membantu kanak-kanak hilang rasa lapar?

Snek boleh membantu mengurangkan rasa lapar dan mengelakkan kanak-kanak daripada makan berlebihan pada waktu makan seterusnya.

Gantikan snek yang tidak sihat di rumah dengan pilihan makanan segar seperti batang sayur-sayuran dan kebab buah-buahan, atau pilihan snek lain yang lebih sihat dengan “Simbol Pilihan Lebih Sihat”.

Ingatlah bahawa penting untuk mereka makan pada waktu yang tetap setiap hari.

Ingin mengetahui lebih informasi tentang tabiat sihat ini? Lungsuri laman [go.gov.sg/parenthub-mi](http://go.gov.sg/parenthub-mi)

