

# Bagaimana saya boleh mengajar cucu saya tentang pemakanan yang lebih sihat?

Anda boleh memainkan peranan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan cucu anda.



Berikut adalah 3 tabiat penting yang boleh anda amalkan di rumah.



## Ajar mereka tentang saiz hidangan yang betul

Gunakan “Pinggan Sihat Saya” untuk membimbing mereka mengenai perkadaran makanan seimbang yang betul (SUKU bijirin penuh, SUKU protein dan SETENGAH buah-buahan serta sayur-sayuran).



## Galakkan mereka makan perlahan-lahan

Mengunyah perlahan-lahan menghalang makan berlebihan. Anda boleh biarkan mereka menyediakan hidangan untuk diri sendiri supaya mereka tahu bila mereka berasa kenyang.



## Galakkan mereka memilih snek yang lebih sihat

Gantikan snek yang tidak sihat di rumah dengan makanan segar seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, dan snek yang mempunyai simbol Pilihan Lebih Sihat.



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

you've got this!