

# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Makan sehat, hidup bahagia!

Kita harus mengonsumsi makanan seimbang yang mengandung 7 nutrisi utama ini:

1. **Karbohidrat** adalah bahan bakar utama bagi tubuh Anda dan penting untuk pekerjaan yang dilakukan secara fisik. Karbohidrat ditemukan dalam nasi, biji-bijian atau sayuran.
2. **Protein** memelihara otot, tulang, organ, kulit, dan kuku Anda tetap sehat. Protein ditemukan dalam daging, telur atau kacang-kacangan.
3. **Lemak** menyerap vitamin dan membantu melindungi organ. Lemak ditemukan dalam kacang-kacangan atau produk susu.
4. **Vitamin** seperti A, C, D dan E, sangat penting untuk sistem kekebalan dan saraf. Vitamin ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran.
5. **Minerals** are important for bones, immunity and nerve function. They are found in leafy green vegetables or legumes.
6. **Serat** membantu sistem pencernaan kita. Serat ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.
7. **Air** membersihkan tubuh kita dari racun. Kita tidak hanya bisa minum air putih, tetapi kita juga bisa mengonsumsinya di dalam sayuran berdaun hijau atau buah-buahan yang mengandung berair.



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH