

Pemakanan

Tujuan tubuh badan memerlukan nutrien untuk pelbagai fungsi :

- Tumbesaran dan perkembangan badan
- Keseimbangan sel dan tisu, pembekal tenaga untuk melakukan aktiviti fizikal.



Sarapan

Membantu menambah dan membekalkan tenaga sebelum memulakan aktiviti harian.

Minum pagi

Pengambilan snek ringan yang sihat seperti makanan rendah kalori tetapi tinggi kandungan nutrien.



Makan tengah hari

Pengambilan makan tengah hari membantu membekalkan tenaga kerana kita memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian.

Minum petang

Pengambilan makanan yang rendah lemak dan elakkan minum kopi serta minuman tenaga.

Makan malam

Pengambilan makan malam perlu seimbang dan mengandungi protein, karbohidrat kompleks dan lemak tidak tepu.

