

吃得夠

Eat Enough / Makan yang Cukup
ทานให้พอเพียง / Ăn đầy đủ

少量多餐，餐間補充點心

Have frequent small meals and eat snacks between regular meals.
Makan porsi sedikit tapi sering, selingi dengan camilan di antara jam makan.
ทานพอเพียงแต่บ่อยๆ ด้วยของกินเล่นระหว่างเวลาอาหาร
Ăn ít nhưng ăn nhiều bữa,bữa bổ sung ít điểm tâm giữa các bữa ăn

① 增加餐次，一天4~6餐

Have 4 to 6 small meals per day.
Tambahkan frekuensi makan, satu hari 4-6 kali.
ເພີ້ນມືອກພາກ ວັນຈີ 4-6 ປັບ
Ăn thành nhiều bữa, 1 ngày 4~6 bữa



② 餐間補充小點心如：蒸蛋、優格、牛奶等

Enjoy some small snacks between regular meals, such as steamed eggs, yogurt, milk, and etc.
Camilan ringan di antara jam makan seperti : telur kukus, yoghurt, susu dll.
ເພີ້ນມືອກພາກງານໃນລະຫວ່າງເມື່ອແລ້ວ ໄສເຖິງ ໂຍກຸງ ນໍ້າມື່ອນ

Bổ sung một ít điểm tâm giữa các bữa ăn như trứng hấp, sữa chua, sữa tươi v.v..



吃得巧

Eat Well / Makan yang Cerdas
ทานอย่างมีเหตุผล / Ăn ngon miệng

① 天然辛香料提味

Use natural spices to add flavor.
Tambahkan rempah-rempah untuk menambah cita rasa masakan.
ເພີ້ນຫາດຄວາມຕົ້ນເຊີງທີ່ເຫັນຄວາມຮຽນຮ້າດ
Chọn hương vị tự nhiên để ngon miệng

② 家人朋友同共餐

Eat with your family or friends.
Makanlah bersama dengan keluarga atau teman Anda.
ຂອງຫາດການມາກຳຈຳກົງກົງເປົ້າຫຼົງທີ່ໂທ່າງແລ້ວຮ່ອງກົງ
Dùng bữa ăn cùng gia đình và bạn bè

③ 擺盤美增加食慾

Increase your appetite with attractive food plating.
Susunlah makanan agar terlihat cantik/menarik untuk menambah nafsu makan.
ຂອງຫາດກາໄລທີ່ຫຼັງການເປົ້າເປົ້າເປົ້າໃຫ້ຄວາມຕົ້ນເຫັນຄວາມເຫັນຫາດ
Bày ra đĩa sao cho đẹp mắt để ăn được nhiều

④ 用餐氣氛要愉快

Create a happy dining atmosphere.
Ciptakan suasana menyenangkan di saat makan.
ຂອງຫາດກາໄລທີ່ໄດ້ກຳຈຳກົງກົງກົງ
Dùng bữa ăn không khí vui vẻ



三好一巧

健康沒煩惱

Three good ways and one clever method.*: Eat Your Way to Health.

3 Tips dan 1 Kiat Pola Makan Sehat.

*ກໍານົດໄຫຼງ: ຈານການຮ້າຍບັນ ດາວກສີຂາການ ໄກສາການກໍາກຳການ

Tiêu đề: Ba cách ăn tốt một cách ăn ngon tốt cho sức khỏe không buồn phiền



吃得下

Eat Smart / Makan yang Mudah
ทานให้ลง / Ăn được

調整烹調方式及食物質地助吞咬

Adjust your cooking methods and choose soft-textured food.

Sesuaikan cara masak supaya makanan mudah dibiaskan dan dikunyah.

เปลี่ยนวิธีการทำอาหารและเลือกอาหารที่ง่ายต่อการเคี้ยว

Đổi chỉnh phương thức nấu ăn và thực phẩm để dễ dàng nhai nuốt

① 削除外皮

Remove skins.

Kupas kulit luar.

剥去皮或剥掉皮

Gọt vỏ

② 切成小塊

Cut into small pieces.

Potong kecil.

切成小块或切碎

Thái thành miếng nhỏ

③ 蒸、煮、滷及燉軟化食材

Soften your food by steaming, boiling, stewing and simmering it.

Masak hingga lunak dengan cara kuus atau rebus.

ให้หุ่ง หรือดองดูนหรือเคี้ยวให้ลอกมาหาน

Hấp, nấu, kho, và hầm mềm thực phẩm

④ 選擇軟質食物

Choose soft-textured food to begin with.

Pilih makanan yang bersifat lunak.

เลือกอาหารที่เนื้อๆ

Chọn thức ăn mềm



吃得對

Eat Right / Makan yang Tepat
ทานให้ถูกต้อง / Ăn đúng cách

依照我的餐盤口訣吃足六大類食物

Follow My Plate to have the six food groups that you need.

Sesuai dengan idat "Pola Makan Saya", konsumalah 6 jenis makanan utama berikut.

ตามไปในรูปอาหารจะมีหัวใจที่เป็นพืชและเนื้อสัตว์อยู่ทางขวาในรูปอาหารที่อยู่ด้านซ้ายคือ

Tùy theo khẩu phần ăn của mình chọn đủ 6 loại thực phẩm

① 每天早晚一杯奶

A cup of milk every morning and evening.

Segelas susu setiap pagi dan malam.

นมสดดื่มน้ำนมทุกเช้าค่ำ

Mỗi ngày sáng và tối 1 cốc sữa



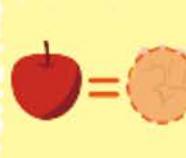
② 每餐水果拳頭大

A fist-sized portion of fruit with every meal.

Sekepal buah tiap kali makan.

ทานผลไม้ในปริมาณเท่า拳头ในทุกมื้อ

Mỗi bữa ăn quả khoảng 1 nắm tay



③ 菜比水果多一點

A bit more veggies than fruit.

Sayur lebih banyak dari pada buah.

ผักมากกว่าผลไม้ในปริมาณเดียวกัน

Ăn rau xanh nhiều hơn hoa quả



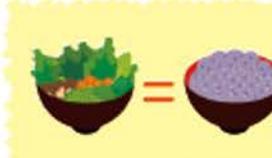
④ 飯跟蔬菜一樣多

Not more rice than vegetables.

Nasi dan sayur sama banyaknya.

ข้าวและผักในปริมาณเท่ากัน

Cơm và rau xanh nhiều như nhau



⑤ 豆魚蛋肉一掌心

A palm-sized portion of beans, fish, egg, and meat.

Kacang, ikan, telur, daging sebesar telapak tangan.

ถั่วปลาไข่ไก่เนื้อขนาด 1 ฝ่ามือ

Đậu cá trứng thịt 1 nắm tay



⑥ 堅果種子一茶匙

A teaspoon of nuts and seeds.

Kacang-kacangkan atau biji-bijikan 1 sendok teh.

เมล็ดฟักทอง 1 ช้อนชา

Một muỗng cafe các loại hạt cứng



三好一巧

three good ways and one clever method / 3 tips dan 1 idat

Ba cách ăn tốt: một cách ăn ngon / 3 ways good eating + 1 clever method

① 吃得下

Eat Smart

Makan yang Mudah

ทานให้ลง

Ăn được

② 吃得對

Eat Right

Makan yang Tepat

ทานให้ถูกต้อง

Ăn đúng cách

③ 吃得夠

Eat Enough

Makan yang Cukup

ทานให้พอเพียง

Ăn đầy đủ

④ 吃得巧

Eat Well

Makan yang Cerdas

ทานให้ฉลาดมีเทคนิค

Ăn ngon miệng