

Roti tidak semestinya putih

Mr Oatman, saya tak faham.
Ada macam-macam roti
Wholegrain, Wholewheat,
Wholemeal

Bunyi lain tapi dalam
bahasa Melayunya, roti
gandum penuh.

Oh warnanya lebih
gelap, ya

Ya, tukarlah pulak, jangan
asyik makan roti putih.
Banyak kebajikannya.

Saya rasa lebih
kenyang makan roti
gandum penuh.

* Walaupun mengambil lebih banyak bijirin penuh baik untuk anda, ia hanyalah salah satu aspek diet yang sihat.

Pastikan anda mengamalkan tabiat sihat yang lain seperti makan dengan seimbang, sederhana dan pelbagai.

Dibawakan oleh Lembaga Pengalakkan Kesihatan (HPB)