

Panduan Sehat Menurut Al-Quran

Pengiran Ahmad Faris Ramadhani bin Pengiran Haji Sellahhuddin
Pegawai Hal Ehwal Masjid
Kementerian Hal Ehwal Ugama

Al-Quran sebagai Panduan

Urusan Dunia



Urusan Akhirat



Kejayaan
Kebahagiaan
Redha Allah



Syurga

Al-Baqarah, Ayat 168

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

Al-A'raf, Ayat 31

وَكُلُّوا وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

Al-Ma'idah, Ayat 88

وَكُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا

Al-Nahl, Ayat 114

فَكُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا

WHO

01

GULA

Dewasa: Tidak melebihi dari 30 gram (7 sudu teh) per hari

Kanak-kanak 7-10 tahun: Tidak lebih dari 24 gram (6 sudu teh) per hari

Kanak-kanak 2-6 tahun: Tidak lebih dari 19 gram (4 sudu teh) per hari

02

GARAM

0-1 tahun: 1 gram per hari

1-3 tahun: 2 gram per hari

4-6 tahun: 3 gram (1/2 sudu teh) per hari

7-10 tahun: 5 gram per hari

11 tahun ke atas: 6 gram (1 sudu teh) per hari

03

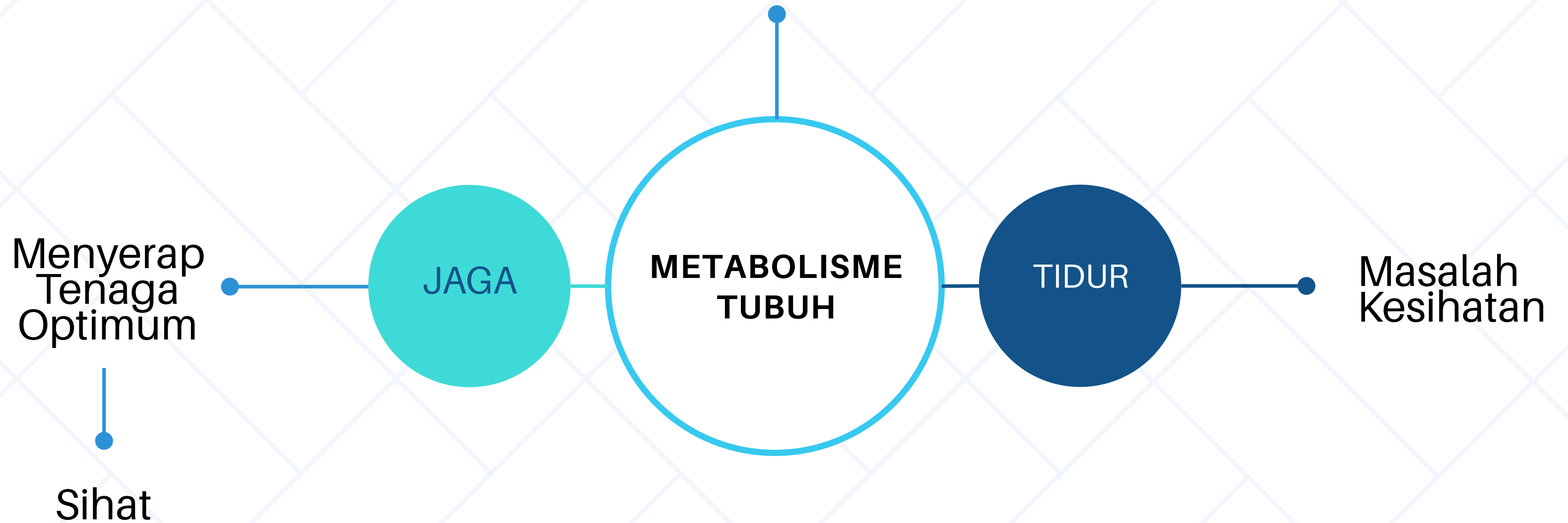
LEMAK

✓ Lemak Tidak Tepu

✗ Lemak Tepu

✗ Lemak Trans

WAKTU SUBUH / SEBELUM SUBUH



اللهم بارك لأمتي في بكورها

BERKAT

SIHAT

BERTENAGA / BERSEMANGAT

REZEKI

ILMU

KAYA + BIJAKSANA

بَارِكْ اللهُ فِي مَسْعَاكُمْ
وَجْعَلِ الْجَنَّةَ مَثْوَانَا وَمَثْوَاكُمْ