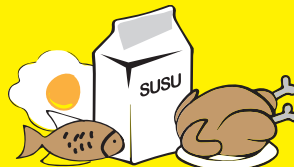


YUK, KONSUMSI GIZI SEIMBANG

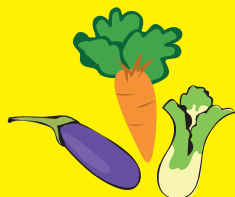


PROTEIN NABATI 2-3 PORSI

Kedelai dan Kacang-kacangan Lainnya



PROTEIN HEWANI 2-3 PORSI



SAYURAN 3-5 PORSI



MAKANAN POKOK 3-8 PORSI

Bihun, Sagu, Nasi, Kentang, Biskuit



BUAH 3-5 PORSI



MINUM AIR MINERAL MINIMAL 2 LITER atau 8 GELAS perhari



OLAH RAGA TERATUR



JAGA KEBERSIHAN



PANTAU BERAT BADAN

4 PRINSIP | MEMBIASAKAN MAKAN MAKANAN BERANEKA RAGAM,
POLA HIDUP BERSIH | POLA HIDUP AKTIF DAN OLAHRAGA | PANTAU BERAT BADAN