KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

10 PESAN GIZI SEIMBANG

1. SYUKURI DAN NIKMATI ANEKARAGAM MAKANAN
2. BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH BUAHAN
3. BIASAKAN MENGKONSUMSI LAUK PAUK YANG MENGANDUNG PROTEIN TINGGI
4. BIASAKAN MENGKONSUMSI ANEKARAGAM MAKANAN POKOK
5. BATASI KONSUMSI PANGAN MANIS, ASIN DAN BERLEMAK
6. BIASAKAN SARAPAN
7. BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN
8. BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN
9. CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR
10. LAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG CUKUP DAN PERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL

GIZI SEIMBANG
BANGSA SEHAT
BERPRESTASI