

PEDOMAN

GIZI SEIMBANG

MAKANAN POKOK

Sumber Karbohidrat

$\frac{2}{3}$ Bagian dari Setengah Piring



SAYURAN

Sumber Serat

Bagian dari Setengah Piring $\frac{2}{3}$



BUAH BUAHAN

Sumber Vitamin

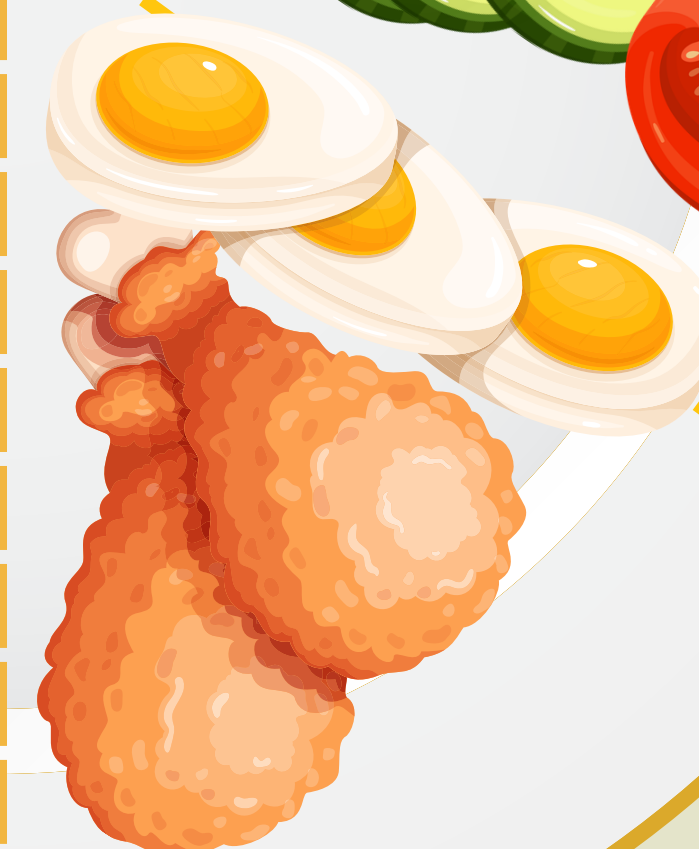
$\frac{1}{3}$ Bagian dari Setengah Piring



LAUK PAUK

Sumber Protein Hewani dan Nabati

Bagian dari Setengah Piring $\frac{1}{3}$



PESAN GIZI SEIMBANG



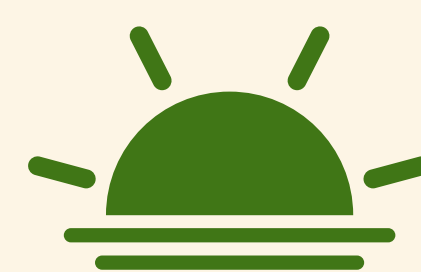
CUCI TANGAN PAKAI SABUN



AKTIVITAS FISIK 30 MENIT PER/HARI



MINUM AIR PUTIH CUKUP (SEKITAR 8 GELAS/HARI)



BIASAKAN SARAPAN PAGI



MEMBATASI GULA, GARAM, DAN LEMAK



MENJAGA BERAT BADAN IDEAL,



PERILAKU HIDUP BERSIH