GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Hidup Sehat dengan GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang diperlukan tubuh untuk tumbuh menjaga kesehatan dan untuk aktivitas juga fungsi kehidupan sehari-hari. Selain itu pemenuhan gizi juga sangat penting untuk mencegah stunting

10 Pedoman Hidup Gizi Seimbang

1. Biasakan sarapan pagi
2. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok
3. Batasi konsumsi panganan manis, asin dan berlemak
4. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
5. Lakukan aktivitas fisik yg cukup dan pertahankan berat badan
6. Banyak makan buah dan sayur
7. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yg mengandung protein tinggi
8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan
9. Syukuri aneka ragam makanan
10. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Sumber: P2PTM Kemenkes RI

Created by Dinkes Bangka Belitung

Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung

dinkesbabel