sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya asam folat, serat makanan, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C dan antara sayuran satu dengan sayuran lainnya tentu saja mempunyai kandungan gizi yang berbeda

Hubungi Kami di

Promkes Dinkes Provinsi

promkes_dinkesbabel

Alamat Kantor

Komplek Perkantoran dan pemukiman
Terpadu Pemerintah Provinsi Kep Babel

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

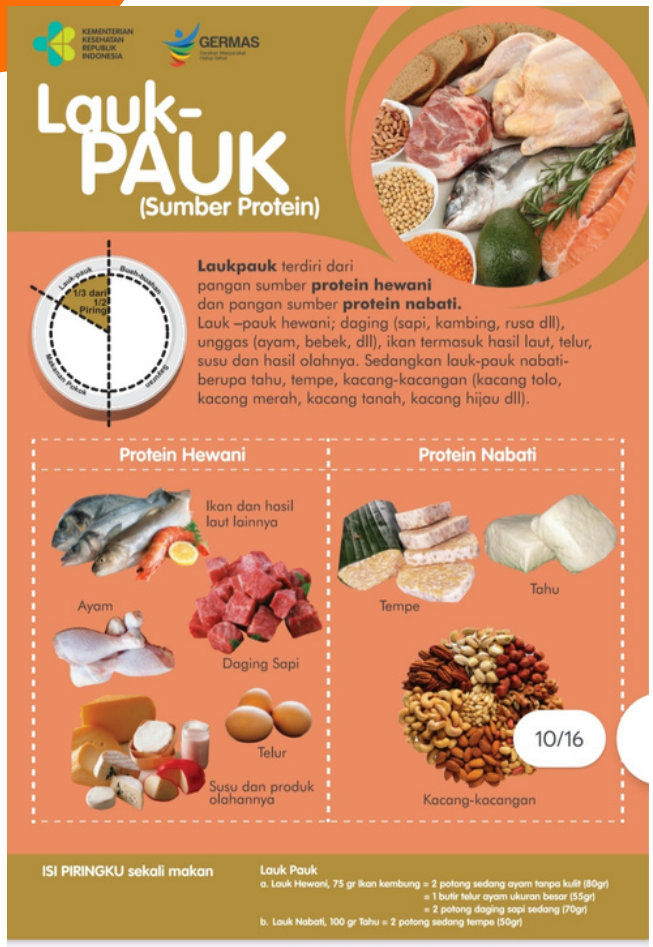
ISI PIRINGKU

dari usia anak sekolah sampai lanjut usia

PROMOSI KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

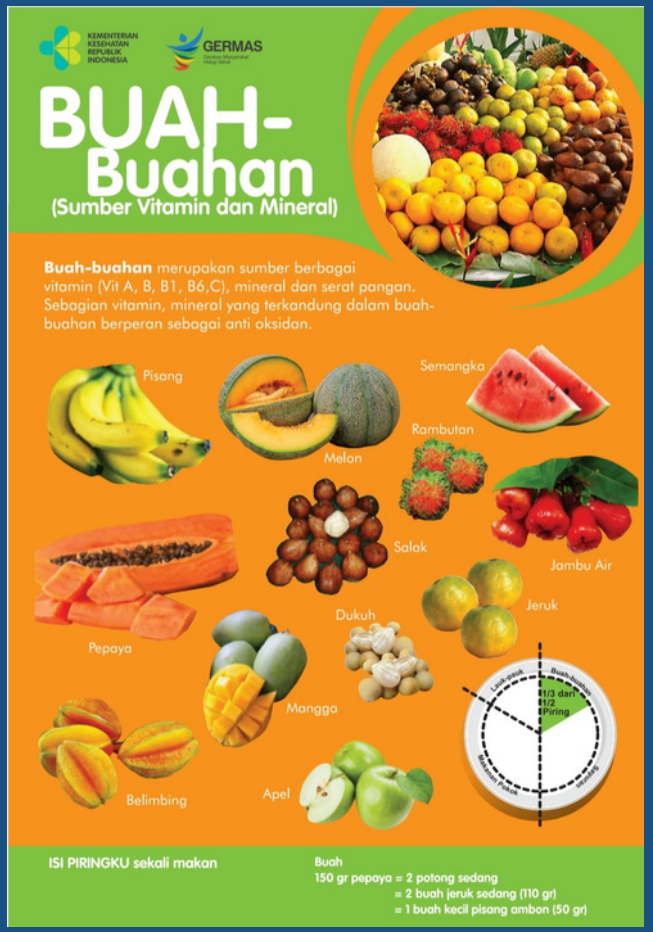
DINAS KESEHATAN PROVINSI
KEPULAUANAN BANGKA BELITUNG

Berbagai makanan khas suatu daerah akan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Syarat makanan dijadikan makanan pokok yaitu : mengandung karbohidrat, rasanya netral, murah harganya, mudah ditanam, mudah didapat, mudah diolah dan dapat disimpan lama



Sumber pangan protein hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap oleh tubuh. Kekurangannya jumlah kolestrol dan lemaknya lebih tinggi dan harga relatif mahal

Sedangkan protein nabati mempunyai keunggulan yaitu kandungan lemak jenuhnya lebih tinggi . Kandungan isoflavonnya terutama pada kedelai.



Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam. Diantaranya sumber vitamin, sumber air dan gizi, sumber antioksidan, dan mencegah penyakit tertentu