GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

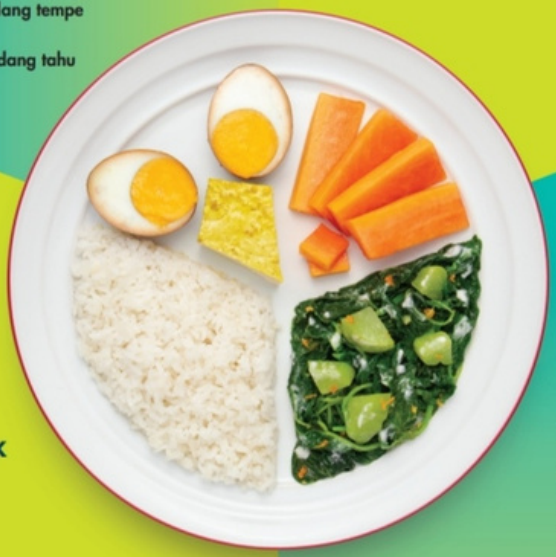
Ibu Menyusui

PROTEIN HEWANI
Ikan, telur, ayam, dan lainnya.
4 porsi/hari
1 porsi = 1 potong sedang ikan atau 50gr
1 porsi = 1 butir telur ayam atau 55gr

PROTEIN NABATI
Tempe, tahu, dan lainnya.
4 porsi/hari
1 porsi =1 potong sedang tempe atau 50gr
1 porsi = 2 potong sedang tahu atau 100gr

BUAH
4 porsi/hari
1 porsi = 1 potong sedang pisang atau 100gr
1 porsi = 1 potong besar pepaya 100 - 190gr

Menyusui sesuai kemauan bayi



NASI ATAU MAKANAN POKOK
6 porsi/hari
1 porsi = ¾ gelas nasi atau 100gr

SAYUR
4 porsi/hari
1 porsi = 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah atau 100gr

AIR PUTIH

Air putih 14 gelas/hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua, untuk mencegah dehidrasi.

Porsi makan lebih banyak dan bervariasi, termasuk lauk bersumber protein hewani.

Batasi konsumsi gula, garam, lemak, kopi dan teh.

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Ibu Hamil

PROTEIN HEWANI

Ikan, telur, ayam, dan lainnya.
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 50gr atau
1 potong sedang ikan.
1 porsi = 55gr atau
1 butir telur ayam.

PROTEIN NABATI

Tempe, tahu, dan lainnya.
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 50gr atau
1 potong sedang tempe
1 porsi = 100gr atau
2 potong sedang tahu.

BUAH

4 porsi/hari
untuk trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 100gr
atau 1 buah jeruk.
1 porsi = 100gr
atau 1 potong sedang pisang.

NASI ATAU MAKANAN POKOK

- 5 porsi/hari
  untuk trimester 1
- 6 porsi/hari
  untuk trimester 2 dan 3

1 porsi = 100gr
atau ¾ gelas nasi.

SAYUR

4 porsi/hari untuk
trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 100gr atau
1 mangkuk sayur
matang tanpa kuah.

TABLET TAMBAH DARAH

1 Tablet Tambah Darah
(TTD) setiap hari.

AIR PUTIH

- Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk tumbuh kembang janin.
- Porsi makan lebih banyak, dikonsumsi sedikit tapi sering.
- Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan.
- Air putih 8 - 12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan.