

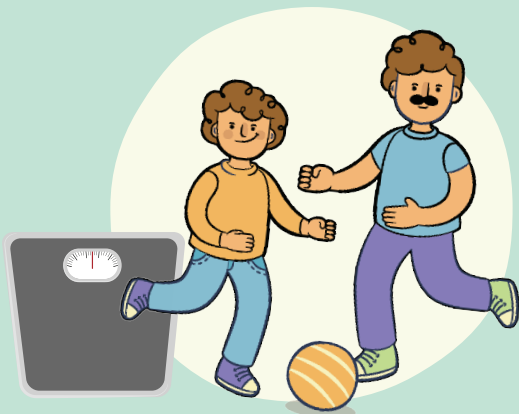
10 Pesan Gizi Seimbang



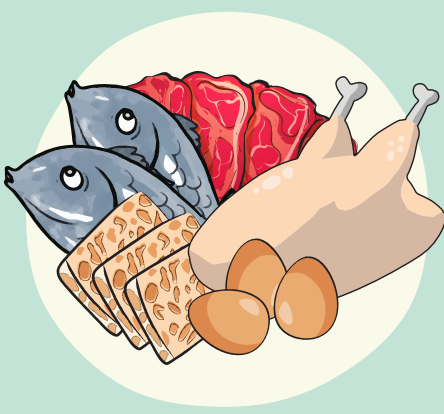
**Makan makanan bergizi
seimbang dan bervariasi**



**Batasi konsumsi gula,
garam dan lemak**



**Rutin beraktivitas
dan menjaga berat badan**



**Makan makanan
berprotein tinggi**



**Perbanyak konsumsi
sayur dan buah**



**Minum air putih yang bersih
dan matang dengan cukup**



**Selalu perhatikan
label makanan**



**Cuci tangan pakai
sabun selama 60 detik
dengan air mengalir**



**Biasakan sarapan
setiap hari**



**Bersyukur dan menikmati
makanan yang kita makan**