



KARTU NILAI TIM JITU UNTUK GIZI SEIMBANG



AYO ISI KARTU NILAI SEBAGAI BAGIAN DARI PELATIHANMU MENJADI AGEN RAHASIA GIZI SEIMBANG. CAPAI NILAI LEBIH TINGGI SETIAP HARI AGAR **TUBUH MAKIN SEHAT!**



	Sarapan sehat = 1 poin Jangan lewatkan sarapan sehat.	1 gelas air minum = 1 poin, Minum air 6-8 gelas tiap hari.	1 porsi buah = 1 poin, Makan 2 -3 porsi setiap hari.	1 porsi sayuran = 1 poin, Makan 3-4 porsi setiap hari.	15 menit aktivitas = 1 point, Lakukan 30 menit atau lebih aktivitas fisik.	0 porsi = 2 poin 1 porsi = 1 poin 2 porsi = 0 poin Lebih baik mengganti sayur dan buah sebagai kudapan.	Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, 1 x = 1 poin, Cuci tangan sebelum & sesudah makan.		
MINGGU	SARAPAN	AIR MINUM	BUAH	SAYURAN	AKTIVITAS	JAJANAN TIDAK SEHAT	CTPS	TOTAL	PARAF
SENIN							 = 60 detik	/25	
SELASA							 = 60 detik	/25	
RABU							 = 60 detik	/25	
KAMIS							 = 60 detik	/25	
JUMAT							 = 60 detik	/25	
SABTU							 = 60 detik	/25	
MINGGU							 = 60 detik	/25	