



KEMENTERIAN KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA

[www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id)

# YUK, KONSUMSI GIZI SEIMBANG



## PROTEIN NABATI 2-3 PORSI

Kedelai dan Kacang-kacangan Lainnya



## PROTEIN HEWANI 2-3 PORSI



## SAYURAN 3-5 PORSI



## MAKANAN POKOK 3-8 PORSI

Bihun, Sagu, Nasi, Kentang, Biskuit



## BUAH 3-5 PORSI



## MINUM AIR MINERAL MINIMAL 2 LITER atau 8 GELAS perhari



## OLAH RAGA TERATUR



## JAGA KEBERSIHAN



## PANTAU BERAT BADAN

4 PRINSIP | MEMBIASAKAN MAKAN MAKANAN BERANEKA RAGAM,  
POLA HIDUP BERSIH | POLA HIDUP AKTIF DAN OLAHRAGA | PANTAU BERAT BADAN