



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)



 @dinaskesehatansamarinda

 dinaskesehatansamarinda@gmail.com

 Dinas Kesehatan Samarinda

 <http://dinkes.samarindakota.go.id/>



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

10 Pesan Gizi Seimbang



Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan



Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan



Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir



Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi



Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok



Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak



Biasakan minum air putih yang cukup dan aman



Biasakan sarapan



Biasakan membaca label pada kemasan pangan



Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Sumber:
Direktorat Gizi
Masyarakat