



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

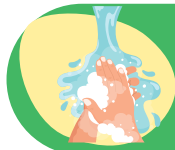
# 10 Pesan Gizi Seimbang



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



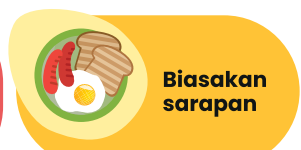
Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok



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