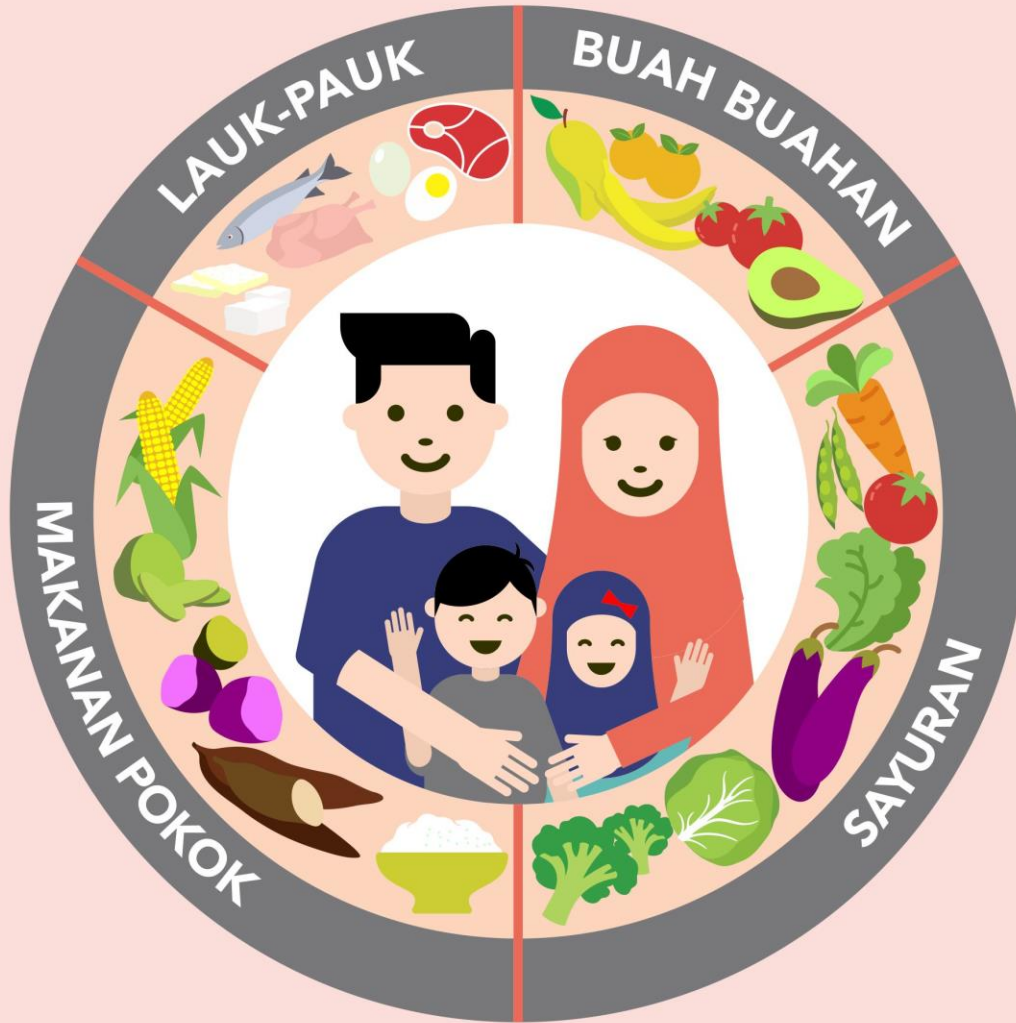


LINDUNGI KELUARGA

dari Penularan **Virus Corona (COVID-19)**



JANGAN LUPA!



Cuci tangan
dengan sabun



Rutin
berolahraga



Makan makanan
bergizi



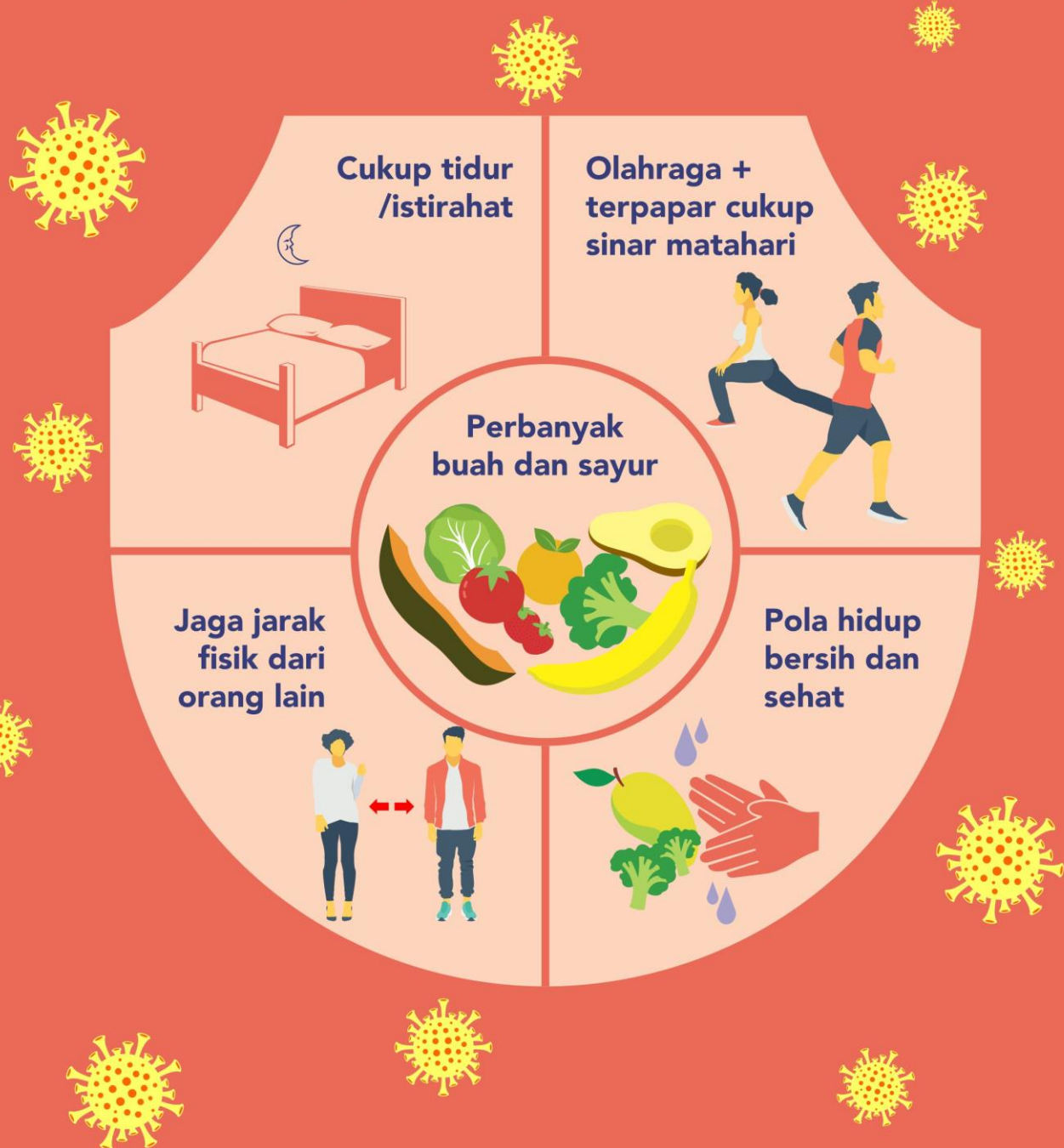
@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Lindungi Keluarga dari COVID-19



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH untuk Cegah Tertular COVID-19



Perbanyak konsumsi buah seperti; pisang, jeruk, alpukat, nanas, apel, pepaya, manggis, dll



Sayuran yang kaya serat dapat menjaga kekebalan tubuh kita; sayuran berdaun hijau, terong, tauge, labu, brokoli, dll



JANGAN LUPA!



Antioksidan untuk melawan radikal bebas



Vitamin agar fungsi tubuh terjaga



Mineral agar kinerja tubuh dan organ terjaga baik

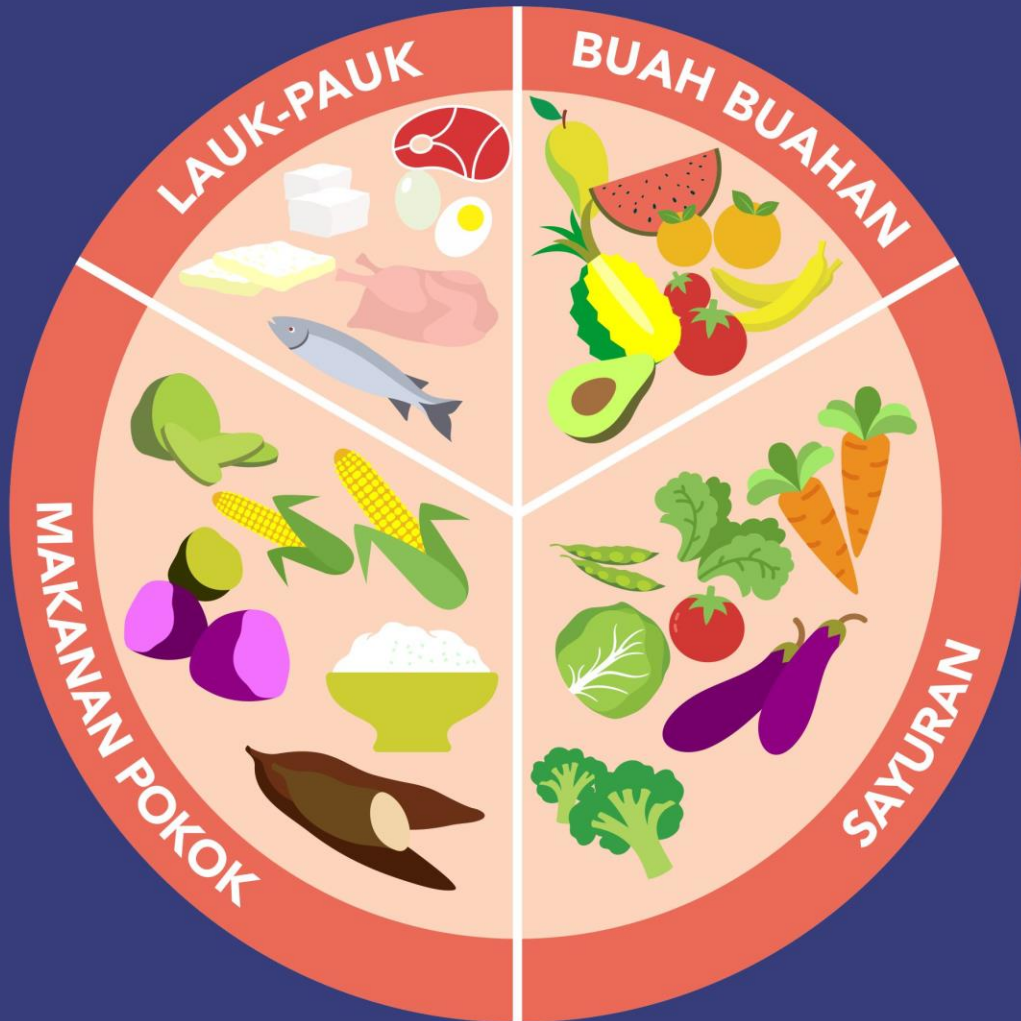


@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

CEGAH TERTULAR (COVID-19) dengan Makanan Bergizi Seimbang



JANGAN LUPA!



Mencuci sayur dan buah dengan bersih



Lauk dimasak matang



Hindari gula, garam, dan lemak berlebih



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes