

B2SA

Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman

Beragam

Makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda, dengan mengonsumsi makan yang beragam kita dapat memenuhi kebutuhan gizi kita.

Bergizi

Tubuh membutuhkan berbagai kandungan gizi setiap harinya. **Mengonsumsi makanan yang bergizi membantu tubuh agar terhindar dari penyakit** dan mengoptimalkan pertumbuhan.

Seimbang

Konsumsi makanan yang **cukup** akan membantu tubuh tetap sehat. Pastikan makan sesuai dengan kebutuhan masing-masing dengan menyesuaikan proporsinya dengan Isi Piringku.

Aman

Pastikan makanan yang kita konsumsi sudah **aman** dari berbagai zat berbahaya dan **bersih**. Makanan yang bersih akan menghindarkan kita dari penyakit.



ISI PIRINGKU



Sumber referensi: B2SA - Kementerian Republik Indonesia

Porsi makanan pokok = Porsi sayur = Porsi lauk + Porsi buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang / individu



CIFOR_ICRAF_ID



WORLD AGROFORESTRY

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id

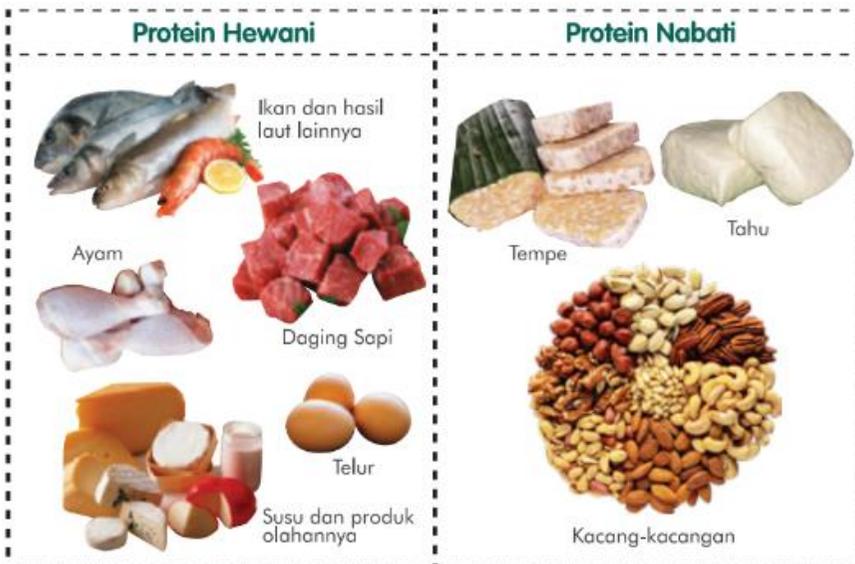
MAKANAN POKOK

Berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.



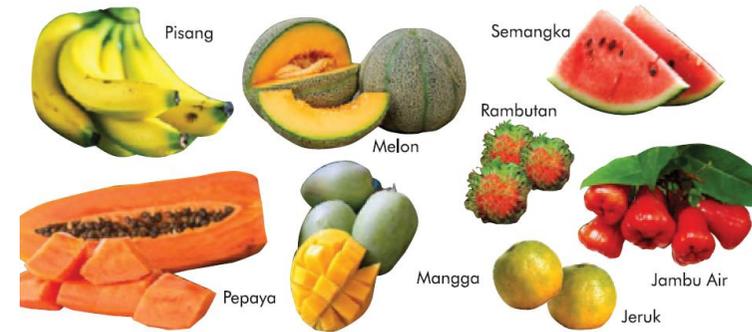
LAUK PAUK

Berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.



BUAH

Berfungsi sebagai sumber vitamin yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh, serat yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan, serta mineral yang dibutuhkan tubuh setiap harinya.



SAYUR

Berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit. Serat membantu melancarkan pencernaan.

