



In partnership with
Canada



ISI PIRINGKU

1/3
Piring

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat.

MAKANAN POKOK

1/3
Piring

Mengandung Serat, Zat besi, Folat, Vitamin C, Kalsium, dan Vitamin A.

SAYURAN

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin A, dan Folat

LAUK-PAUK

1/2 Porsi
dari
Makanan
Pokok

BUAH-BUAHAN

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak

1/2 Porsi
dari
Makanan
Pokok



Cuci tangan
pakai sabun



Aktifitas fisik
30 menit
perhari



Minum air
8 gelas
sehari

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