



In partnership with  
**Canada**



#LahanUntukKehidupan  
[www.lahanuntukkehidupan.id](http://www.lahanuntukkehidupan.id)

# APA ITU PANGAN YANG BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, & AMAN?

Pola makan B2SA artinya makanan yang kita konsumsi harus beragam jenisnya, seimbang nilai gizinya, dan aman untuk dikonsumsi.

- Beragam** terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.
- Bergizi** artinya mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) sesuai kebutuhan tubuh.
- Seimbang** artinya makanan dikonsumsi secara cukup, sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang dengan tetap memperhatikan proporsinya sesuai dengan Isi Piringku.
- Aman** bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi hingga proses pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan baik sehingga tidak membahayakan kesehatan.

