



#MamaBapakHarusTahu

PENTINGNYA SARAPAN BAGI ANAK

Manfaat Sarapan



Energi untuk tumbuh kembang & beraktivitas



Mengurangi jajan yang tidak sehat



Membentuk pola makan yang baik



Membantu meningkatkan prestasi



Meningkatkan konsentrasi

Akibat tidak sarapan



Mudah lemas dan lelah



Kurang fokus dalam belajar



Menurunnya kegiatan di sekolah



menurunnya prestasi di sekolah

Menurut data penelitian: Sekitar 50 % anak di Indonesia berangkat ke sekolah tanpa sarapan, dan lebih banyak anak perempuan yang tidak sarapan dibanding anak laki-laki.

JAJANAN SEHAT ANAK

Dampak Negatif Jajan di Luar



Kebersihan tidak terjamin



Kandungan gizi yang rendah



Mengandung pewarna dan zat yang berbahaya



Bisa menimbulkan alergi dan penyakit



Resiko keracunan makanan

Tips Memilih Jajanan Sehat



Segar dan Bersih



Kemasan tidak rusak



Bergizi (ada protein, vitamin, dll)



Kadaluarsa



Warna mencolok dan aroma menyengat



Manis dan rendah gizi



YANG TERBAIK ADALAH MEMBAWA BEKAL DARI RUMAH

- Hidup sehat dengan makanan yang bergizi tak harus mahal, sebab pangan yang sehat adalah pangan yang semakin dekat dengan bentuk aslinya di alam.
- Berikan makanan yang sehat dan bergizi pada anak dengan bahan makanan yang didapat dari alam (memanfaatkan pangan lokal).



CIFOR_ICRAF_ID



WORLD AGROFORESTRY

#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id