



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

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

BUAH-BUAHAN

1/2 Porsi
Makanan
Pokok

1/2 Porsi
Makanan
Pokok



Cuci tangan
pakai sabun



Aktifitas fisik 30
menit sehari



Minum air
8 gelas sehari

Porsi Makanan Pokok = Porsi Sayur = Porsi Lauk + Buah

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



CIFOR_ICRAF_ID



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id