

Makanlah sehat!

Makanlah pola makan bervariasi untuk bergerak, bertumbuh dan menjaga kesehatan.

1. Makanan yang membantu anda untuk bergerak



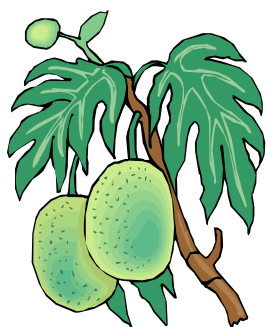
Nasi, jagung, ubi, singkong, pisang, kentang, roti, mi, sagu dan terigu adalah makanan yang membantu anda untuk bergerak. Makanlah salah satu dari jenis di atas di setiap waktu makan anda.

2. Makanan yang membantu anda untuk bertumbuh



Daging, ayam, telur, ikan, tempeh, kacang-kacangan, tahu dan susu adalah makanan yang penting untuk membantu pertumbuhan anda. Makanlah salah satu dari jenis di atas di setiap waktu makan anda.

3. Makanan yang membantu anda untuk menjaga kesehatan



Buah-buahan dan sayur-sayuran dan garam beryodium dapat membantu menjaga kesehatan badan serta bisa mencegah timbulnya penyakit. Perbanyak sayur dan buah di setiap waktu makan anda. Jangan lupa pakai garam beryodium secukupnya ya'itu satu sendok teh setiap harinya.

Untuk pola makan yang seimbang, makan tiga kali sehari, konsumsi ketiga jenis makanan di atas.

Minuman

Minuman membantu menjaga kesehatan badan juga - setidaknya 6-8 gelas sehari. Air adalah yang terbaik - pastikan air aman untuk diminum dengan dimasak dulu atau biarkan di plastic botol selama 6 jam di sinar matahari untuk menbunuh kuman.

Makanan yang perlu dikurangi



1. Gula dan manis-manisan tidak bagus untuk gigi
2. Garam dan vetsin tidak bagus kalau anda punya tekanan darah tinggi - coba pakai bawang putih atau rempah-rempah sebagai pengganti. Jangan lupa pakai garam beryodium secukupnya ya'itu satu sendok teh setiap harinya.

Makanan penting untuk ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang merencanakan kehamilan



1. garam beryodium - 1 sendok teh sehari
2. makanan jenis pertumbuhan dan pengatur perlu di perbanyak
3. Perbanyak sayuran berwarna hijau tua dan daging atau kacang-kacangan untuk mencegah kurang darah