



Makan dengan gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Prinsip Gizi Seimbang ini menggantikan prinsip “4 sehat 5 sempurna” yang dulu sempat populer.

Kita harus makan dengan gizi seimbang agar kita bisa tetap sehat dan produktif dalam bekerja. Berikut adalah tumpeng gizi seimbang untuk memudahkan dalam memahami prinsip gizi seimbang



Pemateri Safety Contact

Shift 1

Shift 2

Shift 3