PENUHI PIRINGMU DENGAN GIZI SEIMBANG!

Batasi Gula, Garam, Minyak
Maksimal konsumsi perhari
4 Sendok Makan Gula
1 Sendok Teh Garam
5 Sendok Makan Minyak

Protein baik yang Hewani atau Nabati adalah nutrisi yang berperan besar dalam menyusun sel tubuh termasuk tulang, otot, paru-paru, rambut, hingga kulit.

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang diperlukan untuk menunjang kinerja tubuh.

Karbohidrat adalah komponen pangan yang berfunsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh.

Air Putih diminum sebanyak 8 gelas setiap hari untuk mencegah dehidrasi.

Dengan Gizi Seimbang
akan menghasilkan generasi yang
Sehat dan Hebat!

FAIR FUTURE FOUNDATION kawan baik Rotary