

Segera konsultasikan gizi Anda ke

## Klinik Gizi

### PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui  
**Aplikasi Kariadi Mobile**

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



© PKRS KARIADI

# LAH KOK DIGESER? MALES ATUR POLA MAKAN YAAA?



© PKRS KARIADI

BerAKHLAK<sup>®</sup>  
Berakhlak = Penerapan Akhlakul Kompeten  
harmonisasi loyal dan polikultural



@rskariadi  
#kariadiajayuk

# SAHABAT SEHAT! INGAT YA!

- Menerapkan pola makan sehat menjadi salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.
- Pola makan sehat adalah **aturan hidup sehat** dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan **kebutuhan gizi harian**.
- Asupannya **bervariasi**, tergantung pada usia, jenis kelamin, gaya hidup, kegiatan & tempat tinggal.



- Perhatikan kandungan gizi dan nutrisi dalam setiap santapan. Piring sajian sebaiknya memenuhi makanan dengan **asupan karbohidrat, makanan berprotein tinggi, mengandung vitamin, dan mineral seimbang**. Pastikan terdapat kombinasi aneka ragam makanan dalam satu piring.
- **Makan pada waktu yang tepat.** Saat memperbaiki dan mengatur pola makan, banyak orang hanya berpikir tentang porsi dan menu makan saja. Padahal, waktu makan juga perlu diperhatikan. Sebab, dengan makan di saat yang tepat, tubuh pun akan menjadi lebih sehat.

# TIPS HIDUP SEHAT PARIPURNA TANPA MENGATUR POLA MAKAN



© PKRS KARIADI