

KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI)

Keluarga sadar gizi (Kadarzi) adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya melakukan perilaku gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, dan mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi yang dijumpai oleh anggota keluarganya. Secara umum Kadarzi bertujuan yaitu tercapainya keadaan gizi yang optimal untuk seluruh anggota keluarga. Adapun cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan cara:

1. Memberikan hanya ASI saja kepada bayi, sejak lahir sampai usia 6 bulan
2. Memantau berat badan secara teratur
3. Makan beraneka ragam
4. Mengonsumsi hanya garam beryodium
5. Mendapatkan dan memberikan suplementasi gizi bagi anggota keluarga yang membutuhkan.