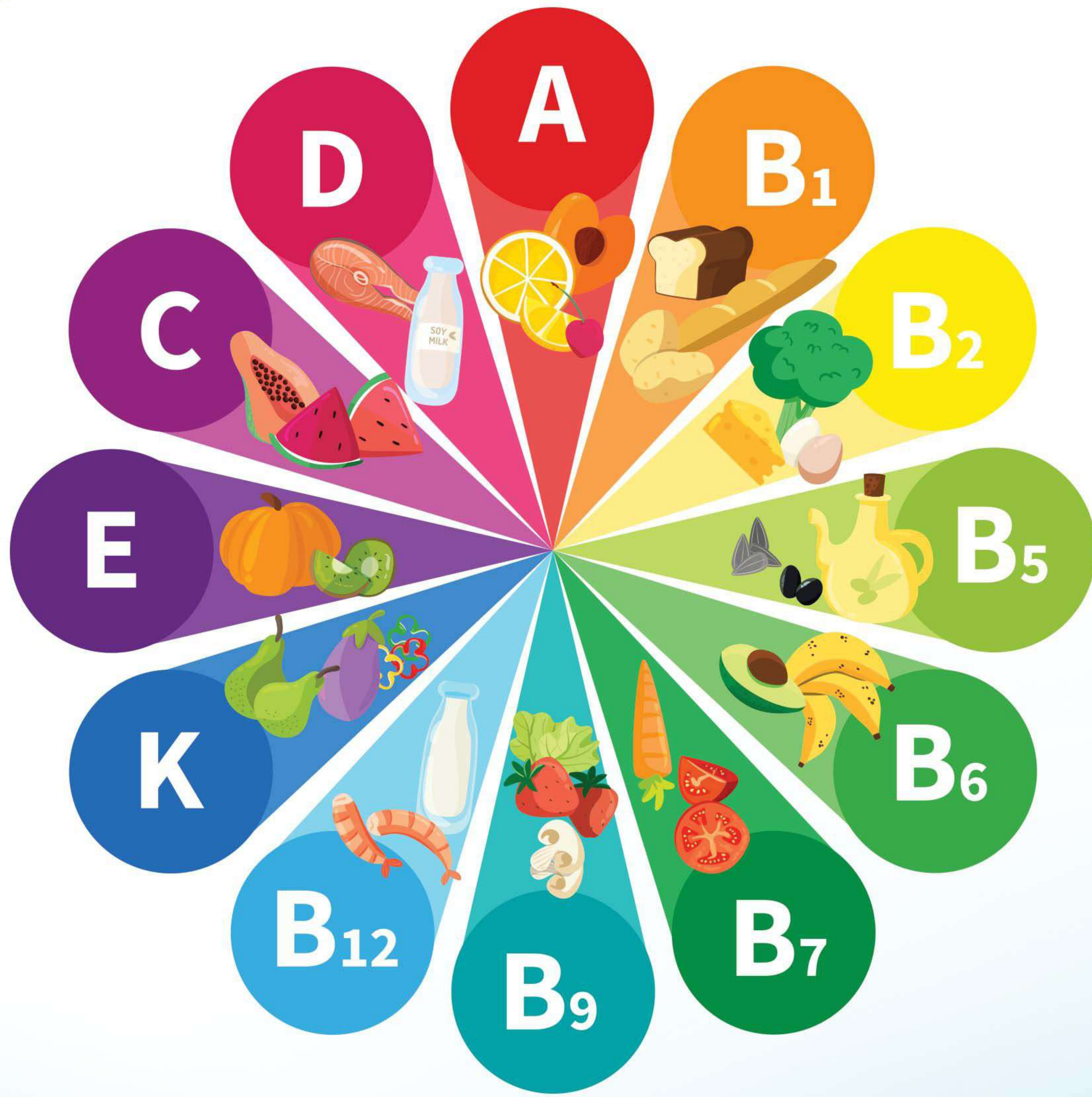


GIZI SEIMBANG



Suatu zat makanan yang diperlukan tubuh sesuai dengan usia anak

PENTINGNYA GIZI SEIMBANG

1. Untuk pertumbuhan dan perkembangan
2. Meningkatkan potensi kecerdasan
3. meningkatkan daya tahan tubuh

PENYEBAB KURANG GIZI

1. Jumlah makanan yang kurang
2. Jenis makanan tidak seimbang
3. Makan tidak teratur
4. Penyakit

CARA MENGATASI KURANG GIZI

1. Memberi jenis makanan yang seimbang pada saat anak sehat dan sakit
2. Memberi makanan sesuai kebutuhan
3. Makan yang teratur
4. Jajanan jangan diberikan dekat waktu makan, jangan memberi makanan manis sebelum makan
5. Memberikan makanan dalam porsi kecil tapi sering
6. Memberi makan ajak sambil bermain dan bercerita
7. Makan bersama
8. Tata makanan yang menarik misal warna piring yang menarik

