

# GEMARIKAN

## Gemar Makan Ikan di Sekolah Dasar



“Meningkatkan  
Kesadaran  
Tentang Bahaya  
Stunting”





# APA ITU STUNTING ?

Tahukah kamu ?

Stunting adalah kondisi ketika tubuh anak tumbuh lebih pendek dari teman-temannya karena kurang makan makanan bergizi.



Sumber: portaljtv.com

## Ciri- ciri anak stunting



Memiliki badan yang pendek



Mudah lelah dan sakit

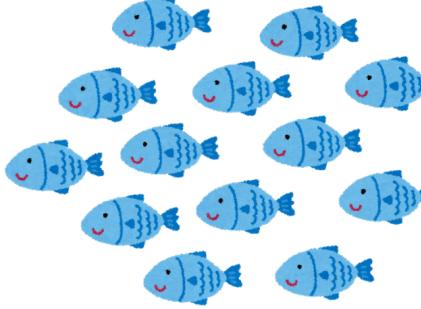


Susah berkonsentrasi saat belajar



Tapi tenang! Stunting bisa dicegah!  
Caranya? Yuk, GEMAR makan ikan!

# KENAPA HARUS MAKAN IKAN ?



Sumber: alodokter.com

Sumber: klikdokter.com

Ikan itu makanan super sehat dan hebat!



Ikan kaya akan:



Berkualitas tinggi



Untuk imun & tulang



Penting untuk otak



Mencegah anemia



Anak yang rajin makan ikan tumbuh sehat, pintar, dan aktif!

# IBUKU MASAK IKAN!



Ayo bantu Ibu masak makanan dari ikan!



Ikan goreng



Pepes ikan



Sup ikan

# JAGA LAUT, JAGA IKAN



Tahukah kamu?  
Ikan berasal dari  
**laut dan sungai.**  
Kalau laut **kotor**,  
ikan bisa hilang!

Yuk, kita jaga laut dengan cara:



**Tidak buang sampah sembarangan**



**Tidak merusak terumbu karang**



**Cintai lingkungan sejak dini**

# ANAK GEMARIKAN ITU...



01 Rajin makan ikan



02 Suka belajar dan aktif



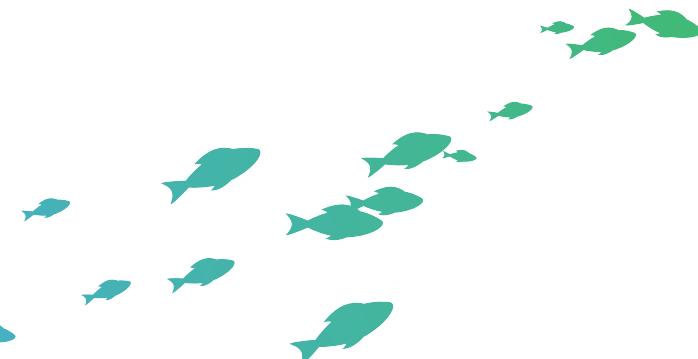
03 Badannya sehat dan kuat



04 Bebas dari stunting



# PESAN UNTUK TEMAN-TEMAN



Makan ikan  
2–3 kali  
seminggu



Bantu Ibu  
pilih ikan di  
pasar



Jangan  
takut coba  
olahan ikan  
baru



Jadilah anak  
sehat, bebas  
stunting!



**YUK GEMARIKAN!**  
Gemar Makan Ikan  
Sejak Sekarang ❤️

"Ayo, jadikan makan ikan sebagai kebiasaan baik setiap hari!"

Dengan makan ikan, tubuh jadi kuat, otak jadi cerdas, dan kita tumbuh sehat tanpa stunting.

Mulailah dari sekarang — untuk masa depan yang lebih cerah!

Ikan untuk anak hebat, laut untuk masa depan yang sehat!

