

PESAN GIZI UTAMA SELAMA MASA COVID-19

Untuk Anak Usia Dini



unicef
unite for children



*SILAS BERMIMPI
KORONA SANGAT BERBAHAYA DAN DAPAT MENULAR MELALUI PERCIKAN BATUK*



DALAM MIMPI SUPER SILAS DATANG
MENYELAMATKAN BUMI DENGAN

**5 JURUS
JITU**



JURUS
1

CUCI TANGAN
DENGAN SABUN
DAN AIR MENGALIR



JURUS
2

MEMAKAI
MASKER



JURUS
3

JAGA JARAK



JURUS
4

MAKAN SEHAT
YANG BERGIZI
SEIMBANG



JURUS
5

RUTIN AKTIFITAS
FISIK



AKU HARUS
MEMPRAKTEKAN
5 JURUS DALAM
MIMPI TADI



SETELAH BANGUN SILAS LANGSUNG MEMPRAKTEKKAN JURUS - JURUS SUPER SILAS DALAM MIMPI



RUMAH MENJADI BERSIH DAN TERHIDAR DARI PENYAKIT DAN VIRUS



KENAPA MAMA MASAK PAGI-PAGI?

MAMA MASAK SETIAP PAGI HARI BIAR KO BISA SARAPAN MAKANAN BERGIZI YANG BIKIN KO SEHAT DAN KONSENTRASI DI SEKOLAH

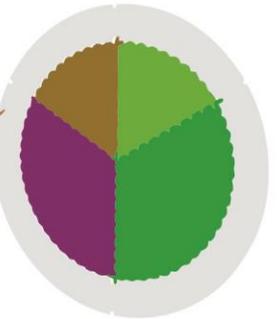
PAGI HARI SAAT DI SEKOLAH

PAUD BOROGRES

APA ITU
ISI PIRINGKU
IBU GURU?

KITA HARUS
MAKAN SESUAI
ISI PIRINGKU
ANAK-ANAK

ISI PIRINGKU



ISI PIRINGKU



8 GELAS AIR
SEHARI

1/6 PIRING
BUAH



1/6 PIRING
LAUK PAUK



1/3 PIRING
SAYURAN



1/3 PIRING
MAKANAN
POKOK



KARENA MAKAN SEHAT
SILAS TUMBUH JADI ANAK
YANG KUAT DAN
TIDAK GAMPANG SAKIT



BAIK IBU GURU
MARIA!!!

MAKAN SESUAI PORSI
ISI PIRINGKU
YAA SILAS



1 PILIH MAKANAN YANG BERVARIASI DAN BERAGAM



2 BATASI MAKANAN YANG TIDAK SEHAT



3 MAKAN BANYAK BUAH DAN SAYURAN



4 MINUM BANYAK AIR MINIMAL 8 GELAS TIAP HARI



5 BANTU MAMA MEMASAK DI RUMAH DENGAN SUKA CITA



SELAIN ITU ADA JUGA LOH 5 CARA UNTUK SEHAT



KITA BISA MENERAPKANNYA DI RUMAH SELAMA PANDEMIK CORONA



ADA 6 LANGKAH
MENCUCI TANGAN
YANG BENAR

DAN JANGAN LUPA
CUCI TANGAN SELAMA
20 DETIK
SEBELUM DAN SESUDAH
MAKAN

6 LANGKAH CUCI TANGAN



BASAHI SELURUH TANGAN
DENGAN AIR BERSIH MENGALIR



GOSOK SABUN KE TELAPAK TANGAN,
PUNGGUNG TANGAN, DAN SELA JARI



BERSIHKAN BAGIAN
BAWAH KUKU-KUKU



BILAS DENGAN AIR
BERSIH MENGALIR



KERINGKAN DENGAN
TISSUE ATAU HAND DRYER



TUTUP KRAN DENGAN TISSUE
LALU BUANG KETEMPAT SAMPAH



WAH...
BERAT DAN TINGGIKU
BERTAMBAH



SELAIN ITU, JANGAN LUPA
UNTUK RAJIN MENIMBANG.
KARENA ANAK SEHAT,
TAMBAH UMUR, TAMBAH BERAT
DAN TAMBAH PANDAI.

KITA TUMBUH CEPAT
KARENA
MAKAN MAKANAN
BERGIZI DAN SEHAT



JANGAN LUPA
SETIAP HARI HARUS
AKTIFITAS FISIK
MINIMAL 30 MENIT

DAN JUGA BERJEMUR
DIBAWAH SINAR
MATAHARI 5-15 MENIT
PADA PUKUL 9 PAGI
UNTUK MENUNJANG
TUMBUH KEMBANG
KITA



DENGAN INI KITA
JADI LEBIH KUAT
DAN SIAP MELAWAN
CORONA !!!