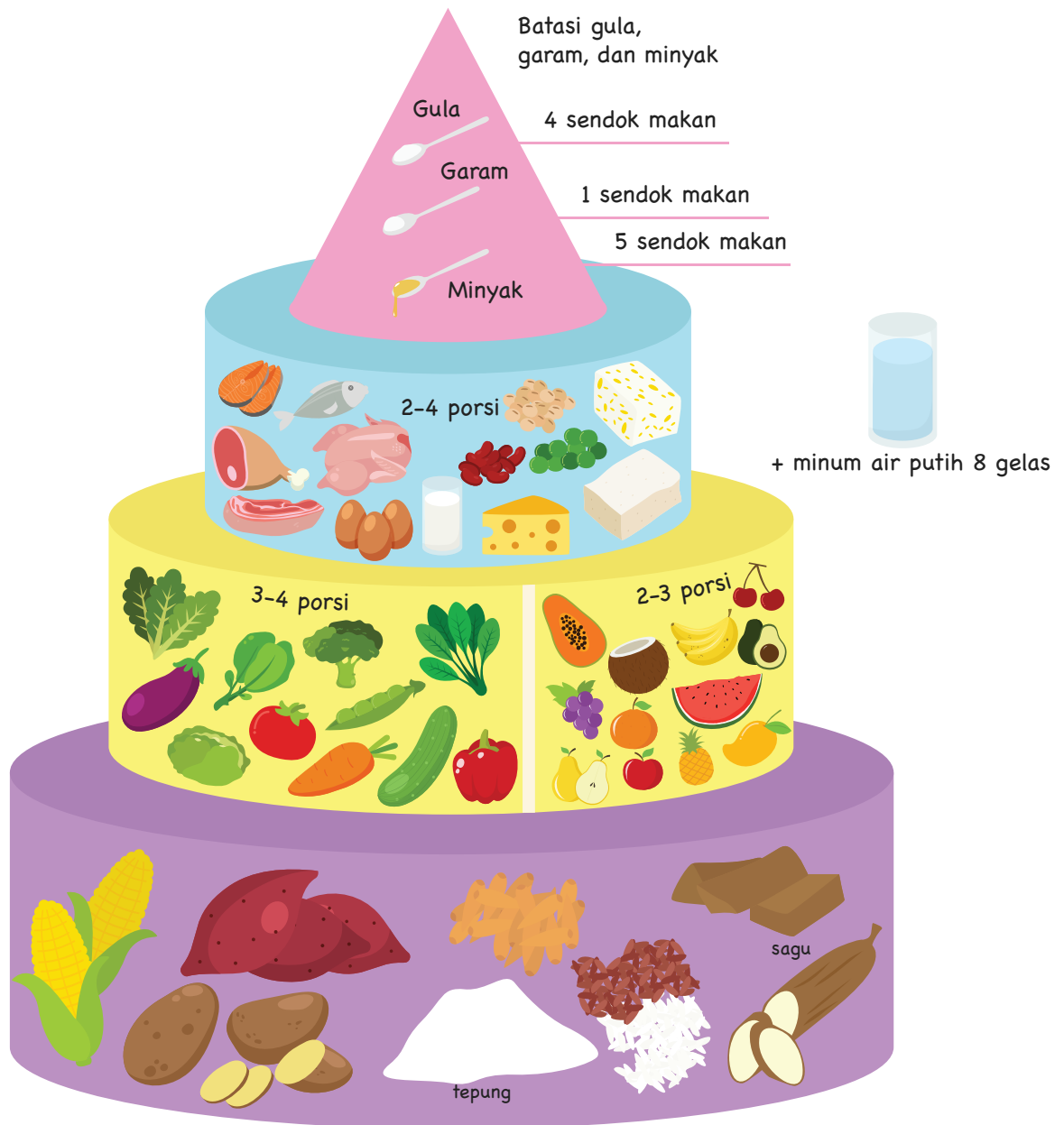


PEDOMAN GIZI SEIMBANG



Hi IMC kids

Yuk kita mengenal pedoman gizi seimbang !



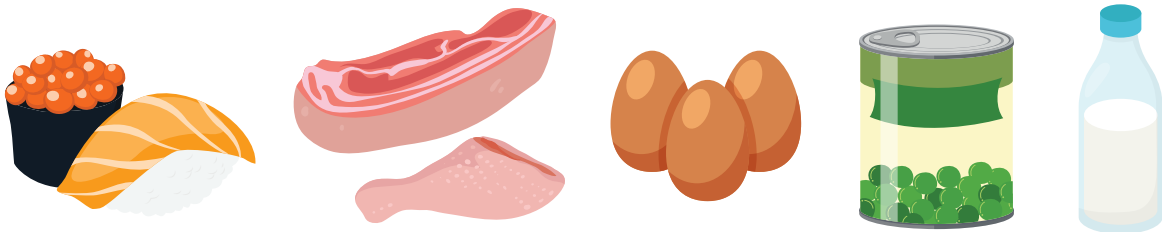
Sumber makanan dalam Pedoman Gizi Seimbang terbagi menjadi :

1. Sumber Energi/tenaga : Padi-padian, umbi-umbian, tepung-tepungan, sagu, jagung, dll
2. Sumber Zat Pengatur : Sayur dan Buah
3. Sumber Zat Pembangun : Ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang.

1. Lingkari yang termasuk sumber Zat Pembangun?



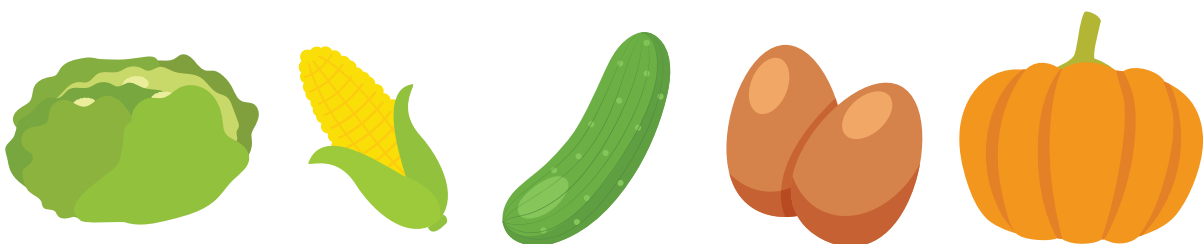
2. Lingkari yang termasuk sumber Zat Pengatur?



3. Lingkari yang termasuk sumber Zat Pembangun?



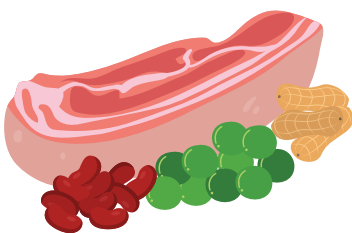
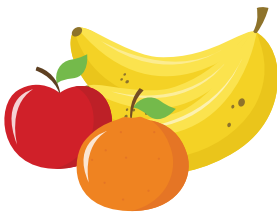
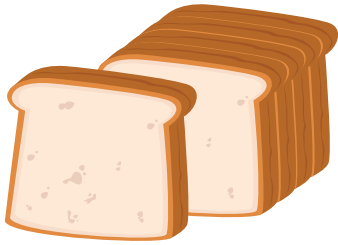
4. Lingkari yang termasuk sumber Zat Pengatur?



5. Lingkari yang termasuk sumber energi?



Tariklah garis sesuai dengan kelompok makanan yang ada



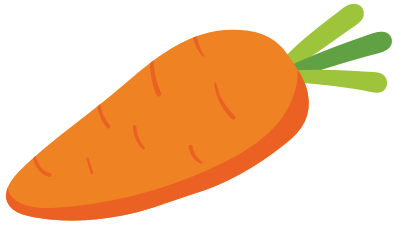
**Kelompok
Buah**

**Kelompok
Susu**

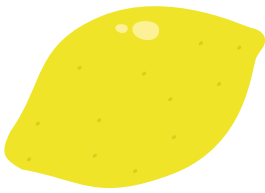
**Kelompok
Gandum**

**Kelompok
Daging dan
Kacang**

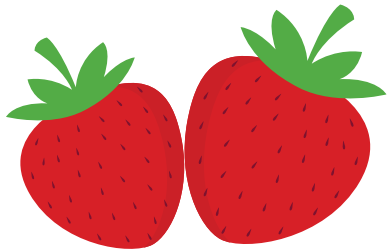
**Kelompok
Sayuran**



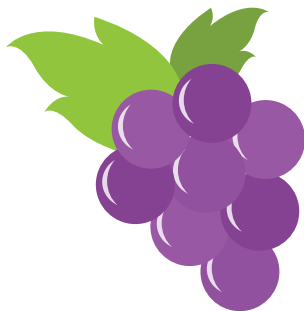
wortel



lemon



stroberi

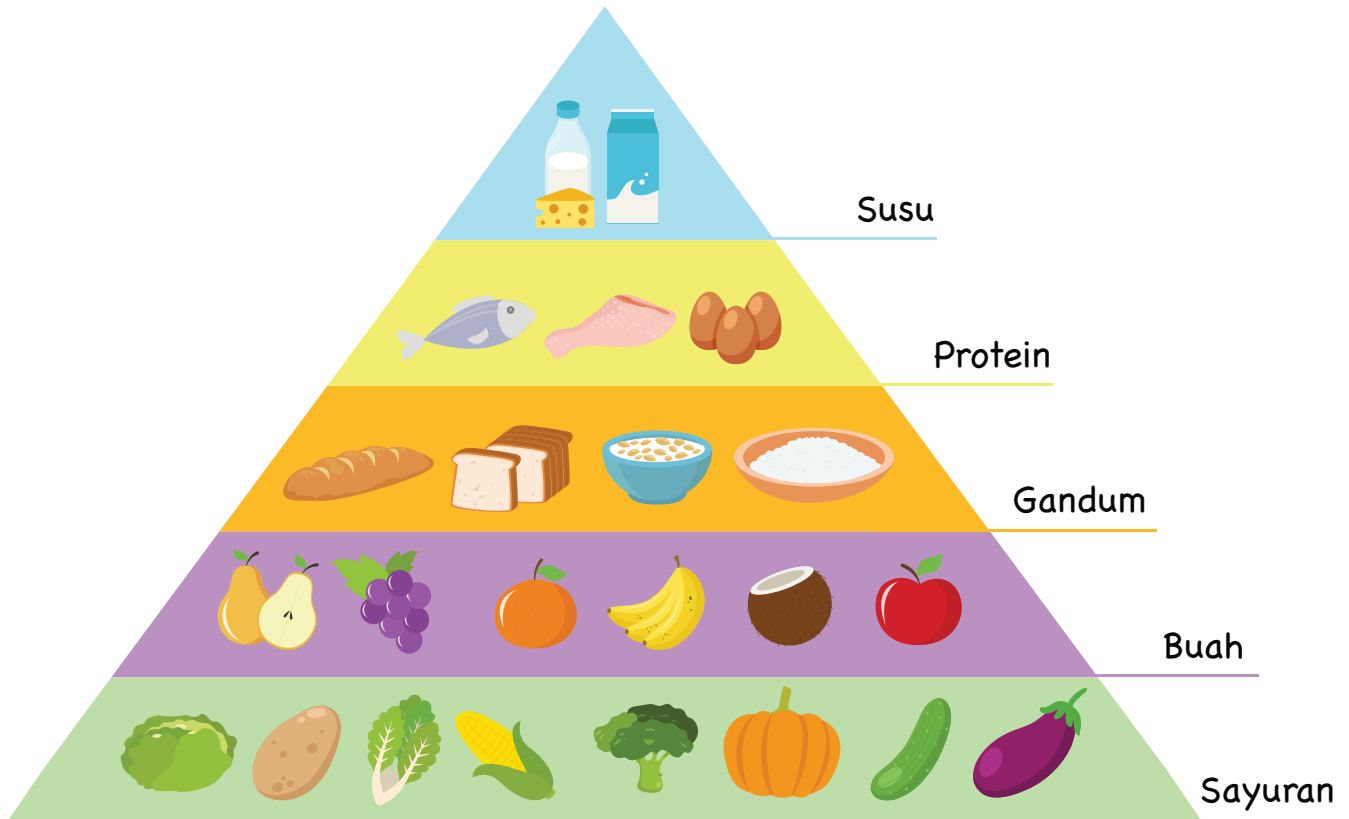


anggur



apel

Sudahkah saya makan dari Pedoman Gizi Seimbang hari ini ?



Berilah cap/sticker untuk makanan yang telah kamu makan hari ini.

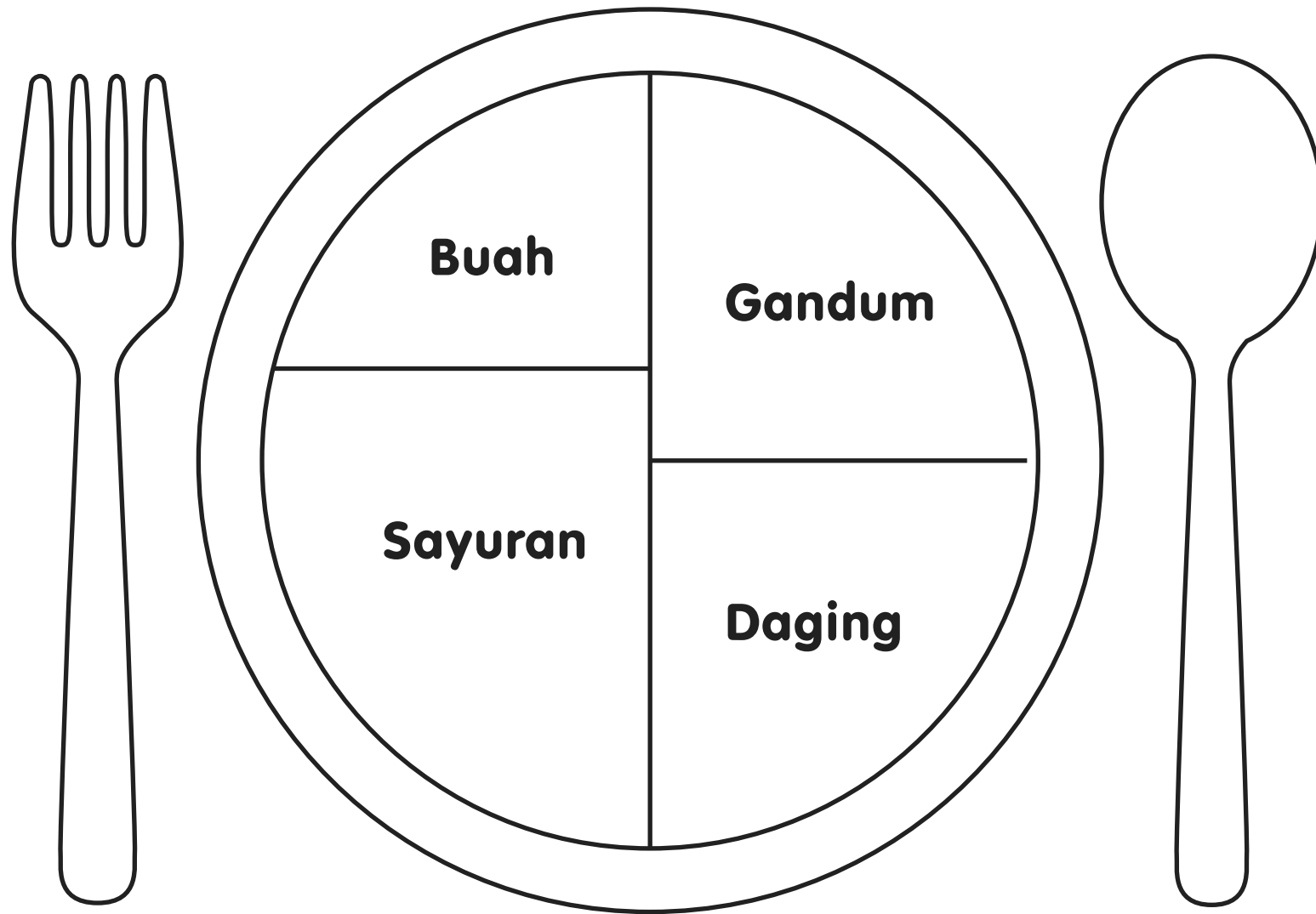
Air	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Sayur-sayuran	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Buah-buahan	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Gandum	☐ ☐ ☐ ☐
Protein	☐ ☐ ☐
Susu	☐ ☐ ☐

Lingkari jenis makanan yang perlu dibatasi sehari-hari !



IMC Copyright © 2018. All Right Reserved.

Untuk pemakaian pribadi dan tidak diperjualbelikan, semoga bermanfaat !

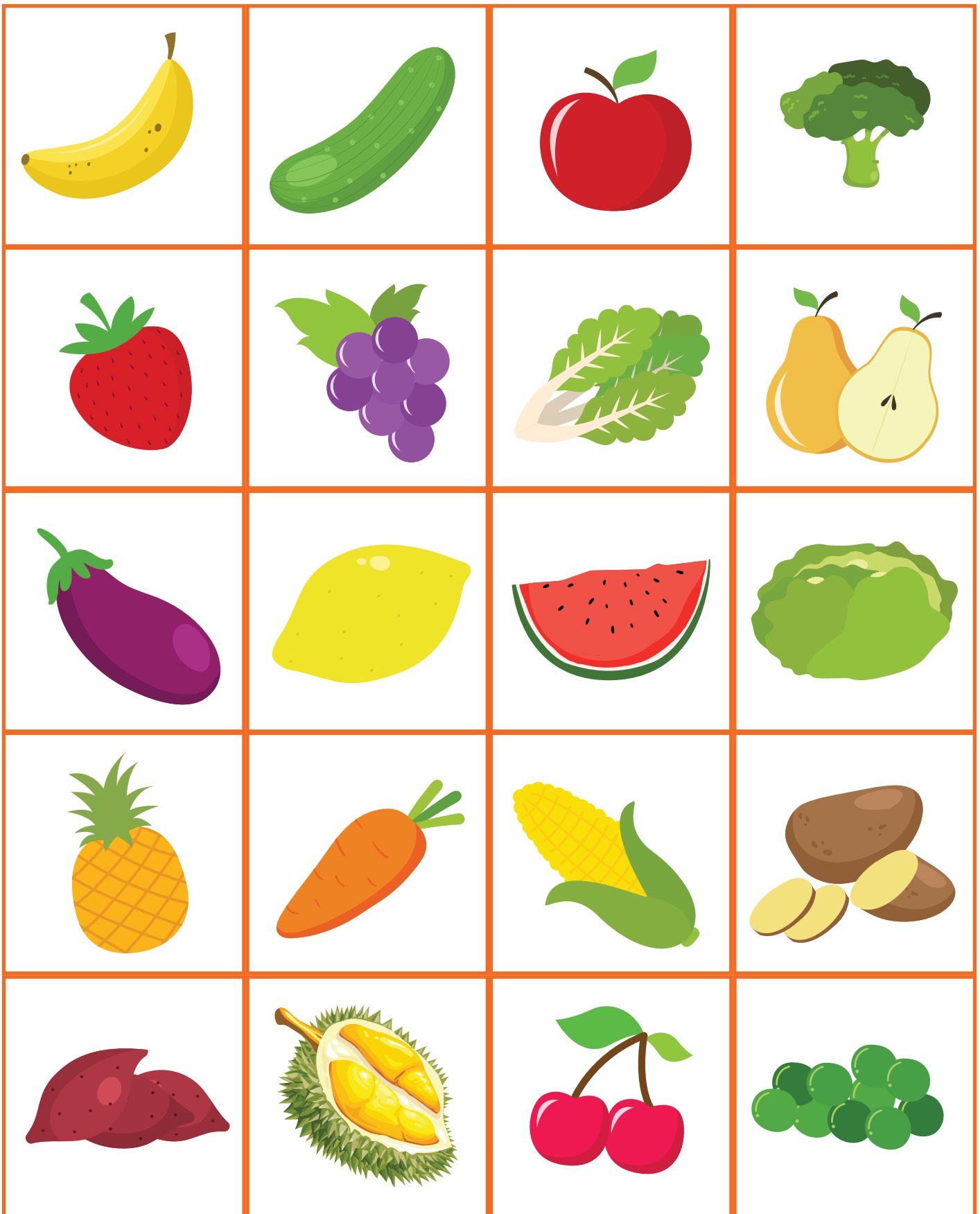


IMC Copyright © 2018. All Right Reserved.

Untuk pemakaian pribadi dan tidak diperjualbelikan, semoga bermanfaat !

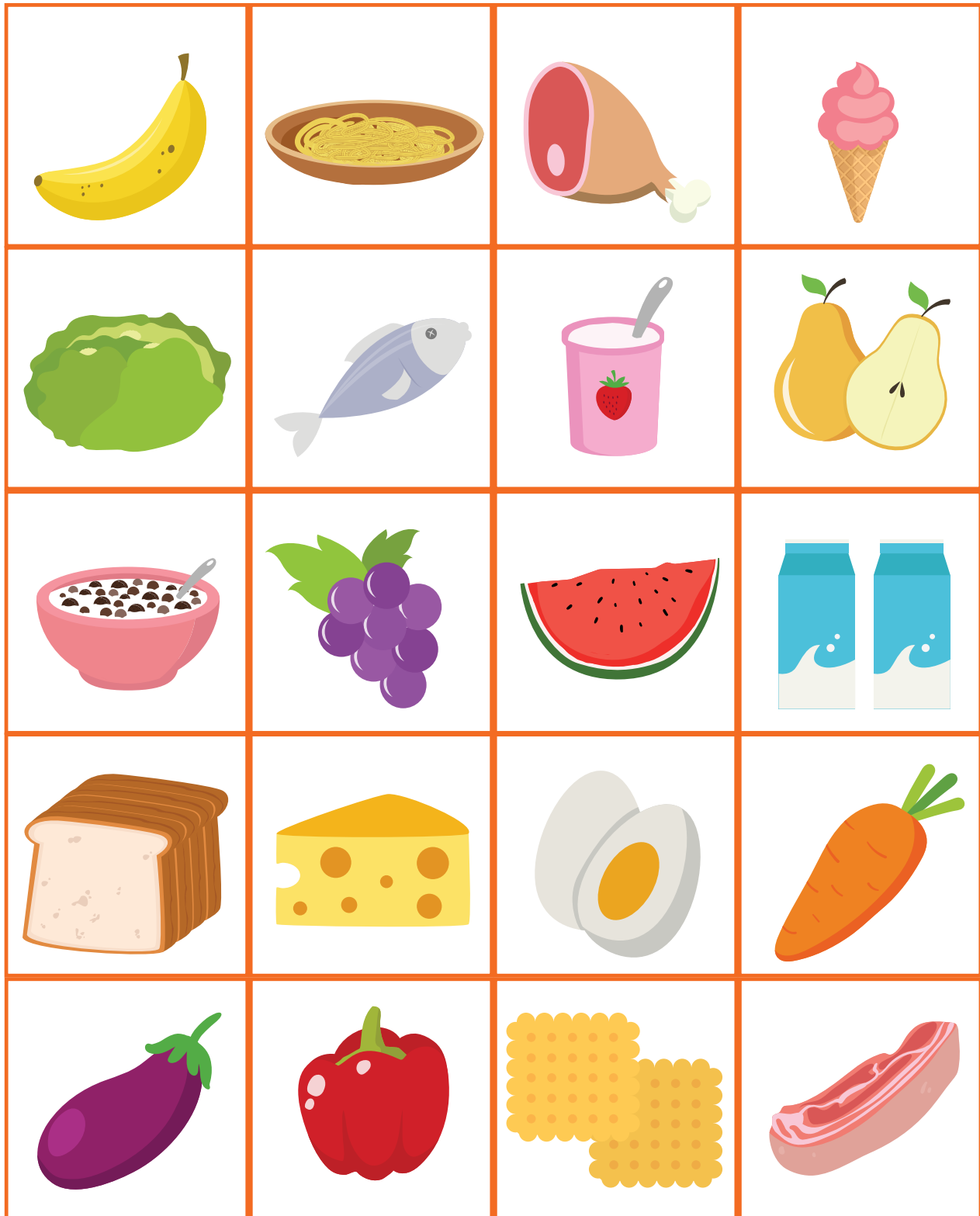
Mana sajakah yang termasuk Buah dan Sayur ?

Buah-buahan	Sayur-sayuran



Matching Game.

Cetak dua kali, lalu gunakan kartu ini untuk matching game.



*Anda dapat menggunakan kartu ini untuk membuka dialog dengan anak, matching game, sorting, dll

IMC Copyright © 2018. All Right Reserved.

Untuk pemakaian pribadi dan tidak diperjualbelikan, semoga bermanfaat !

Mana sajakah jenis makanan yang perlu dikonsumsi secukupnya?
 Mana sajakah jenis makanan yang sehat?



*Anda dapat menggunakan kartu ini untuk membuka dialog dengan anak, matching game, sorting, dll

IMC Copyright © 2018. All Right Reserved.

Untuk pemakaian pribadi dan tidak diperjualbelikan, semoga bermanfaat !