

# POLA MAKAN

- ◆ Gunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu:
- ◆ 60-70% kebutuhan energi dari karbohidrat,
- ◆ 10-15% energi dari protein,
- ◆ 10-25% energi dari lemak

# Menu Sehat Indonesia

## Empat Sehat Lima Sempurna



# Istirahat

- Tidur 7-8 jam tiap hari

