

## Bagaimana Kebiasaan yang Baik dalam Pola Makan Sehat?



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
**RSUD dr. M. ASHARI**

## Bagaimana Kebiasaan yang Baik Dalam Pola Makan Sehat?



**Budayakan** minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau  $\pm$  2 liter/ hari



**Perbanyak** konsumsi buah/ sayur setiap hari



**Upayakan** memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/ dikukus



**Membatasi** konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami



**Budayakan** membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji

sumber : p2ptm.kemkes.go.id

*Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.*

Customer Service  
**0284 321614**



rsudasharipml



RSUD dr. M. Ashari Pemalang



[www.rsudashari.pemalangkab.go.id](http://www.rsudashari.pemalangkab.go.id)

#sekaranglebihbaik

Bagaimana Kebiasaan yang Baik dalam Pola Makan Sehat?

- Budayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas per hari atau kurang lebih 2 liter per hari.
- Perbanyak konsumsi buah/sayur setiap hari.
- Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/dikukus.
- Budayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji.
- Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami.

sumber : p2ptm.kemkes.go.id

#ayokeashari #sekaranglebihbaik  
#rsudashari #rsudpemalang #rsupemalang #kabarpemalang  
#pemalangsehat #pemalangikhlas #infopemalang