Mahasiswa Kuat, Piring Sehat !

Berawal dari

Generasi penerus bangsa diharapkan mampu membawa perubahan & inovasi dalam pembangunan negara ke arah yang lebih baik

Menempuh pendidikan merupakan cara men ciptakan kader tersebut.

ironisnya, pada proses pengembang -an intelektual mayoritas anak muda kerap menghiraukan keseimbangan gizi santapan.

Beban akademik yang menguras waktu, tenaga, dan keuangan seringkali menjadi alasan.

DAMPAK KEKURANGAN GIZI

- Penurunan daya tahan tubuh
- Kelelahan dan kurang berenergi
- Penurunan kemampuan belajar dan memori
- Stress dan depresi
- Meningkatkan resiko penyalahgunaan obat-obatan

Tips menjaga Gizi Seimbang

- Makan teratur
- Konsumsi sayur mayur 2/6 Piring
- Buah-buahan 1/6 Piring
- Lauk pauk 2/6 Piring
- Karbohidrat 2/6 Piring
- Minum air putih cukup 2l/hari
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup
- Konsumsi makanan bergizi seimbang
- Batasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis

Muthia Izzatul Lathifah | Hayyu Arini Putri

HPTT 78 FT UGM