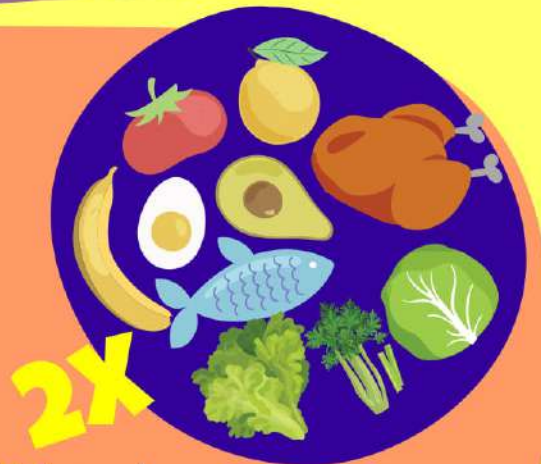


WABAH CORONA IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Bagaimana **MENCEGAH ANEMIA?**

Perbanyak **KONSUMSI** makanan ber**GIZI SEIMBANG** kaya protein, zat besi (hati, telur, ikan, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah berwarna merah atau kuning)



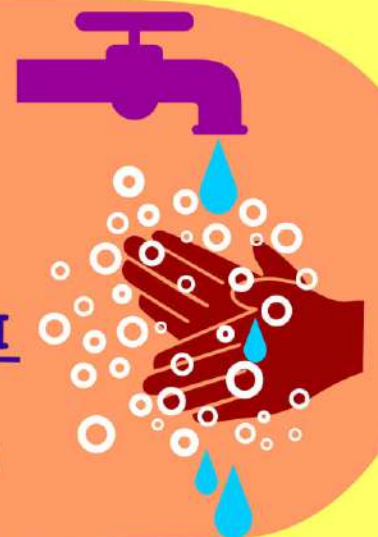
Makan ber**ANEKA RAGAM** makanan dengan **PENAMBAHAN SATU PORSI** makanan

MINUM TABELT TAMBAH DARAH (TTD)
MINIMAL 90 tablet selama kehamilan



CUCI TANGAN
dengan sabun
dengan air mengalir
sebelum makan

MENGGUNAKAN ALAS KAKI
untuk mencegah
infeksi cacing tambang



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes