

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS ANEMIA!

Apa sih **ANEMIA?**

Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala.

MENGAPA REMAJA PUTRI (REMATRI) SERING MENGALAMI ANEMIA?

Remaja putri mengalami **menstruasi**, sehingga kehilangan banyak darah

Remaja **tumbuh sangat cepat**, perlu asupan zat gizi lebih banyak

Remaja sering mengalami **kekurangan zat besi dan protein**

Remaja, sering melakukan **diet** tanpa memperhatikan asupan **zat besi**



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes