BADAN POM

CEGAH STUNTING



WUJUDKAN GENERASI SEHAT



Anak Sehat, Indonesia Kuat

swipe >>>

BADAN POM



STUNTING



adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, sehingga anak menjadi lebih pendek dan perkembangan otaknya terhambat

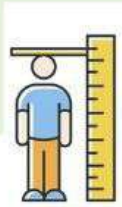
Penyebab Utama :

- Kurang asupan gizi
- Pola makan tidak seimbang
- Sanitasi dan air bersih buruk
- Kurangnya edukasi gizi ibu dan anak

swipe >>>

BADAN POM

Kenali Gejala Stunting :



Tinggi badan sulit naik



Berat badan stagnan



Mudah lelah dan sering sakit



Nafsu makan rendah

Cara Mencegah Stunting

- ✓ Konsumsi makanan bergizi
- ✓ ASI eksklusif 6 bulan
- ✓ Cek rutin tumbuh kembang anak
- ✓ Jaga kebersihan dan sanitasi

swipe >>>

BADAN POM

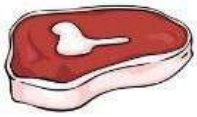
Makanan Penting Untuk Balita Cegah Stunting



Sumber Energi

Nasi, kentang, ubi, roti dan jagung

⇨ Memberi tenaga untuk aktivitas dan tumbuh kembang



Protein

Telur, ikan, ayam, daging, hati dan susu

⇨ Membantu pertumbuhan tubuh dan otak



Zat Besi (Fe)

Hati ayam/sapi, daging merah, ikan, telur, bayam, daun kelor dan kacang-kacangan

⇨ Cegah anemi dan dukung perkembangan otak



Vitamin dan Mineral

Sayur dan buah berwarna

⇨ Menjaga daya tahan tubuh



Lemak Sehat

Minyak, mentega, santan dan alpukat

⇨ Sumber energi dan bantu penyerapan vitamin

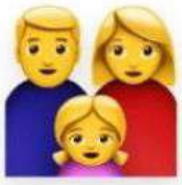
swipe >>>

BADAN POM

Peran Keluarga



Ibu sehat, anak kuat



Keluarga peduli gizi



Lingkungan bersih dan sehat



swipe >>>

BADAN POM

Wujudkan generasi sehat tanpa stunting

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE



1500533

jakarta.pom.go.id