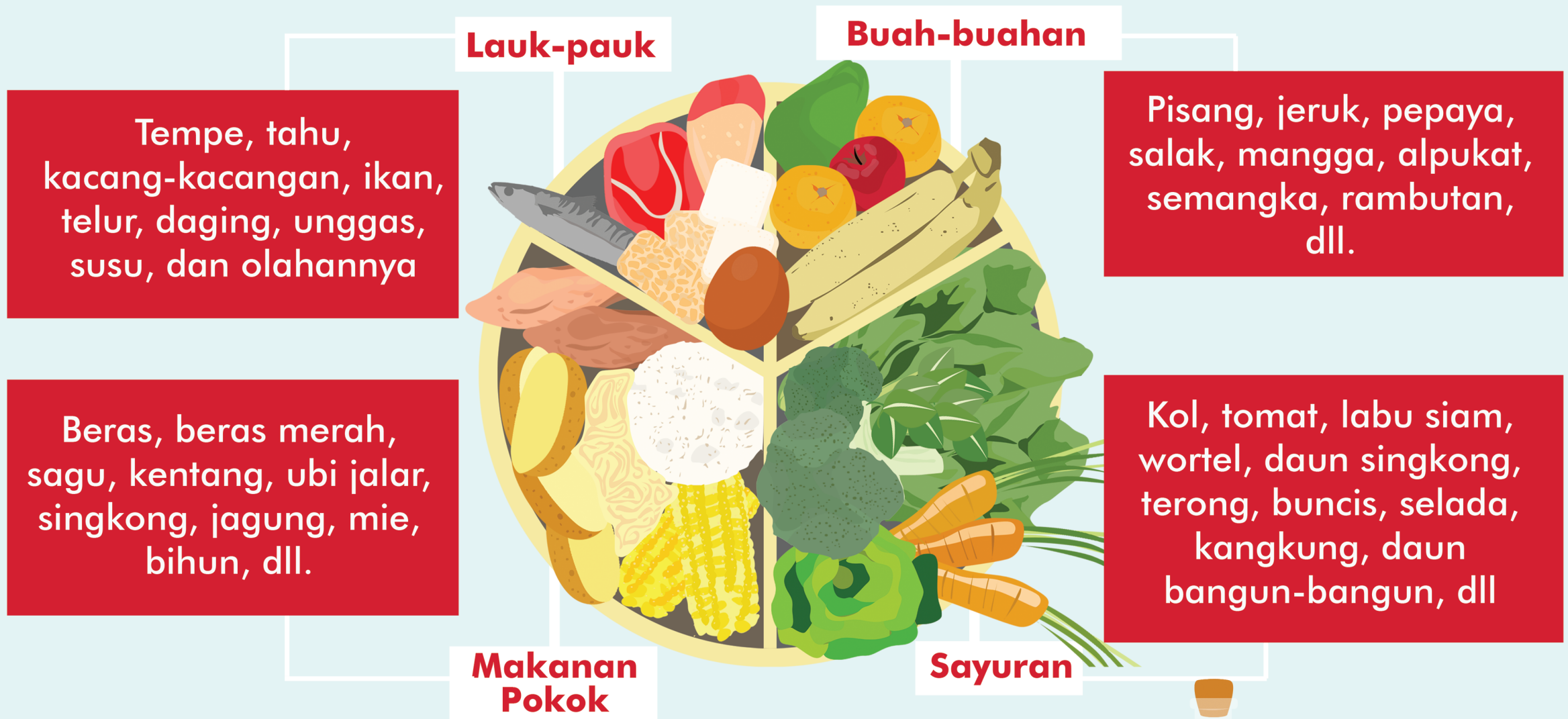




Sehat Dimulai Dari **ISI PIRINGKU**



Cuci Tangan
Pakai Sabun



Olahraga/Aktivitas
Fisik Minimal
30 Menit Sehari



Memantau
Berat Badan



Minum Air
8 Gelas per Hari



Anjuran Konsumsi
per Hari:
- Gula 4 sendok makan
- Garam 1 sendok teh
- Lemak 5 sendok makan



**TU AKKA DAMANG, DAINANG, TU LAE, HAHAANGGI, DOHOT NAPINARIBOT ASA
TAPANGAN MA MAKANAN NA MAMBAHEN HITTA SEHAT HASIL AKKA LADANG TA BE!
(Bapak/Ibu/Saudara/Saudari, ayo kita mengonsumsi makanan yang membuat kita
sehat dari hasil ladang yang kita miliki!)**