



Dhahhar Sadar



DIDUKUNG OLEH :



ExchangeAlumni
CONNECT EMPOWER INSPIRE



LabPintar



DHAHAR SADAR

Published in Indonesia February 2023 by
Mama4Planet

mama4planet.com

Cover design by Vega Noviriesca

Dhahar sadar © 2023 by Mama4Planet is licensed under Attribution NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



How to cite the Module

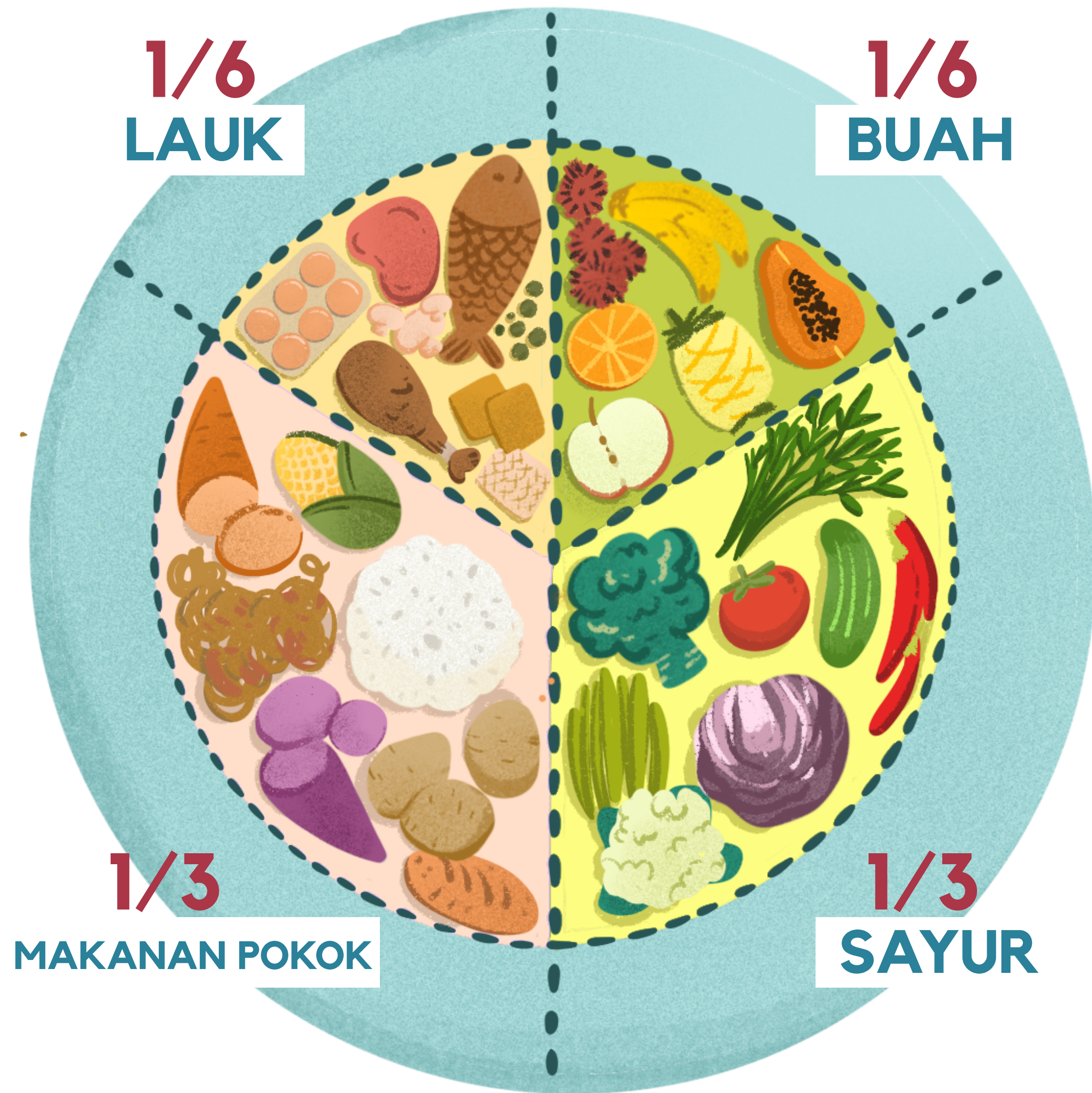
(Mama4Planet, 2023)

Mama4Planet. *Dhahar sadar*. 2023. Sleman: Mama4Planet.



Dengan
DHAHAR SADAR!
maka kita akan

- ✓ **SEHAT** Dengan cara lebih murah
- ✓ Menolong keluarga sekitar TPST Piyungan
HIDUP LEBIH LAYAK



ISI PIRINGKU

(Kemenkes RI, 2014)

Makan yang seimbang,
mengandung seluruh isi piringku:

MAKANAN POKOK
LAUK PAUK
SAYURAN
BUAH

Makan juga harus
yang beragam.

Apakah ini sudah sesuai **CONTOH ISI PIRINGKU?**



Apakah ini sudah sesuai dengan ISI PIRINGKU?





1. Setiap orang mengambil makanan masing-masing.

Tahu seberapa lapar saat itu dan menggunakan ukuran porsi masing-masing.



2. Mulai dari porsi yang REALISTIS.

Terutama untuk anak-anak. Sampah makanan lebih banyak ditemukan pada rumah dengan balita.

5 TIPS MAKANAN YANG AMAN

SUMBER : (WHO 2001)



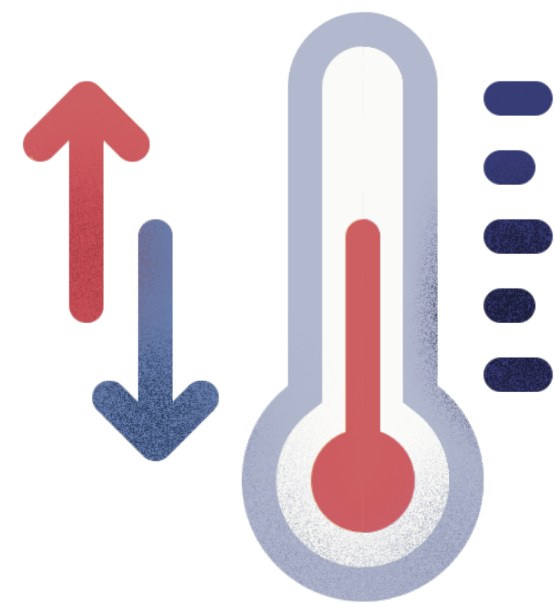
✓ Jaga kebersihan



✓ Pisahkan makanan mentah dan makanan masak



✓ Memasak sampai matang



✓ Simpan makanan di suhu yang sesuai untuk penyimpanan



✓ Gunakan air dan bahan mentah yang aman



#PantangMubazir
#TumbasCerdas
#DhaharSadar

