



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia



# MENCEGAH KEGEMUKAN

1.



Mengurangi porsi makan dari biasanya, perbanyak makan buah, sayur dan kacang-kacangan

2.



Mengurangi penggunaan minyak (gorengan) dan santan. Masaklah dengan cara dikukus, direbus, dipanggang.

3.



Mengurangi makanan dan minuman yang manis

4.



Mengurangi penggunaan garam dan makanan yang diawetkan, diasinkan dan dikemas dalam kaleng.

5.



Minumlah susu yang rendah lemak.

6.



Meningkatkan makan ikan segar.

7.



Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja seperti berjalan kaki, bersepeda, bermain bola.