



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS

Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



# CANTIK BERSERI TANPA ANEMIA



## CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Sebelum dan sesudah makan, Setelah buang air kecil & besar, setelah memegang hewan, uang dll

## MINUM TABLET TAMBAH DARAH

1 tablet setiap hari ketika Menstruasi selama 10 hari dan 1 tablet setiap minggu selama 3 minggu setelah menstruasi

## MAKAN KAYA ZAT BESI SETIAP HARI

Kacang-kacangan, daging, ikan, biji labu dan sayuran berdaun hijau

## TINGKATKAN MAKANAN YANG MEMBANTU PENYERAPAN ZAT BESI

Yang berasal dari protein nabati dan hewani, sayur berwarna hijau dan buah-buahan berwarna

## HINDARI MINUMAN YANG MENGHAMBAT PENYERAPAN ZAT BESI

Kopi, teh, dan anggur merah saat makan

## INGAT!

Pada Saat Haid/menstruasi Minum 1 Tablet Tambah Darah Setiap Hari Setelah Makan

