



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



ASIAN GAMES
2018
Jakarta
Palembang

RAMADHAN TELAH TIBA.. KITA KURANGI GULA, GARAM, LEMAK (GGL)

CUKUP
4.1.5
SEHARI

4 SDM
GULA

Terlalu banyak gula
berakibat kegemukan
dan diabetes mellitus.
Diabetes mengganggu
jantung dan ginjal.



5 SDM
LEMAK

Terlalu banyak lemak
membuat berat badan
berlebih sehingga
meningkatkan
risiko penyakit jantung,
diabetes dan
hipertensi

1 SDT
GARAM

Lebih dari 1 sdt
garam/hari, maka risiko
stroke naik 23%
dan risiko penyakit
jantung naik 17%