

GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI YANG OPTIMAL

NUTRISI PENTING UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI TERMASUK:

- **ASAM FOLAT:** MEMBANTU MENCEGAH CACAT TABUNG SARAF PADA BAYI
- **ZAT BESI:** MENDUKUNG PRODUKSI SEL DARAH MERAH DAN MENCEGAH ANEMIA
- **KALSIUM:** MEMBANGUN TULANG DAN GIGI YANG KUAT
- **VITAMIN D:** MEMBANTU TUBUH MENYERAP KALSIUM
- **ZINC:** MENDUKUNG PERKEMBANGAN SISTEM REPRODUKSI DAN KEKEBALAN TUBUH



MAKAN MAKANAN SEHAT DAPAT MEMBANTU ANDA:

- MEMILIKI KEHAMILAN YANG SEHAT
- MELAHIRKAN BAYI YANG SEHAT
- MENINGKATKAN KESUBURAN
- MENGURANGI RISIKO KOMPLIKASI KESEHATAN REPRODUKSI

CONTOH MENU SEHARI

SARAPAN:

- OATMEAL DENGAN POTONGAN BUAH DAN KACANG ALMOND.
- SMOOTHIE HIJAU DENGAN BAYAM, PISANG, DAN YOGURT RENDAH LEMAK.

MAKAN SIANG:

- SALAD AYAM PANGGANG DENGAN SAYURAN HIJAU, TOMAT, DAN PAPRIKA.
- NASI MERAH DENGAN IKAN SALMON PANGGANG DAN BROKOLI KUKUS.

MAKAN MALAM:

- TUMIS SAYURAN DENGAN TOFU DAN QUINOA.
- SUP LENTIL DENGAN BAYAM DAN WORTEL.

CAMILAN:

- BUAH SEGAR SEPERTI JERUK ATAU APEL.
- YOGURT DENGAN MADU DAN BIJI CHIA.
- SEGENGAM KACANG-KACANGAN SEPERTI ALMOND ATAU KENARI.

**MULAI TERAPKAN
POLA MAKAN SEHAT
HARI INI!**

TIARA SANTIKA
NIM : 20231540101027

MATKUL : GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI
DOSEN PENGAMPU : BANUN ROHIMAH,SGJ.,M.GIZI