

Tips Mengatur Pola Makan Saat Lebaran

Hari Raya Idul Fitri identik dengan perayaan bersama orang-orang tersayang. Namun, di mana ada perayaan, di situ pastinya ada banyak makanan. Mulai dari opor, gulai, rendang, hingga berbagai hidangan pencuci mulut. Jika tidak hati-hati, bukan hanya angka di timbangan bisa naik, namun begitu juga dengan kolesterol

Mau tahu pola makan yang sehat! Begini caranya.

Pola makan yang sehat! Begini caranya.

- Makan makanlah gizi seimbang
- Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Konsumsilah lauk pauk yang berprotein tinggi
- Perbanyak asupan sayur dan buah

Pola makan yang sehat

3

- Biasakan minum air yang cukup
- Biasakan membaca label kemasan pangan
- Kurangi cemilan yang tinggi gula tinggi garam dan tinggi lemak seperti pada kue , pastry , cookies
- Batasi minuman yg berkalori dan mengandung soda , minuman berperasa dan berkarbonasi

Pola makan yang sehat

- Lakukan aktifitas yang Cukup dan pertahankan berat badan ideal
- Bagi yang memiliki penyakit kronis seperti kencing manis, darah tinggi, jantung harus memperhatikan anjuran dokter, jaga pola makan selama perlebaran dan perhatikan konsumsi obat rutin
- Jangan lupa jaga protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran covid

**Yuk, agar badan tetap sehat dan bugar,
mari perbaiki pola makan sekarang!**