

**BERUBAH
USIR WABAH**

RAMADHAN AMAN

Jaga Nutrisi Saat Puasa

Puasa tahun ini berbeda. Ada banyak perubahan karena menghadapi wabah Virus Corona

Cukup kebutuhan gizi

- Tinggi protein (daging, ikan atau kacang-kacangan)
- Rendah gula lemak
- Sayuran hijau dan buah segar



Banyak minum diantara waktu berbuka dan sahur



#BersatuLawanCovid19
#DirumahAja