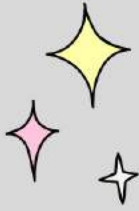




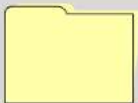
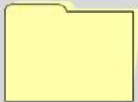
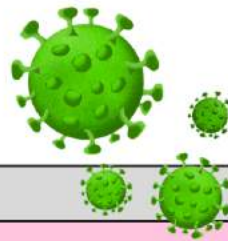
-
-
-
-



APA saja yang harus dilakukan oleh ibu hamil dalam mencegah covid 19 ?



- 1. menjaga asupan makan dengan gizi seimbang**
- 2. selalu jaga kebersihan**
- 3. Istirahat yang cukup**
- 4. menjaga aktivitas fisik**



Ibu hamil tetap sehat bebas covid-19



Seperti apa asupan makan gizi seimbang untuk ibu hamil ?

Asupan yang dapat membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus.

Dalam isi piring makan sehari sehari sebaiknya :

- 1. Makanan pokok yang mengandung sumber karbohidrat.**
- 2. Lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral.**
- 3. Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat.**

Asupan Gizi Seimbang Ibu hamil sehat bebas covid-19



Galuh Candra Dewi
2010101025
Kebidanan S1

Dosen pengampu :
Ibu Evi Wahyuntari, S.ST., M.Keb

Referensi

<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/download/yMSdMmydje>

