

CEGAH STUNTING ITU PENTING



Rutin Timbang
Berat Badan
• Catat di KMS

Pantau Pertumbuhan
Anak Setiap Bulan

Kehamilan
• 0-9 bulan

Konsumsi Zat Besi
• Cek Kehamilan Rutin

4 PILAR • Isi Piringku



Karbohidrat

- Nasi / Jagung / Kentang
- Sumber Energi



Protein

- Ayam / Ikan / Telur / Tahu
- Tumbuh Kembang Otot



Sayur

- Bayam / Wortel / Brokoli
- Vitamin & Serat



Buah

- Pisang / Jeruk / Pepaya
- Daya Tahan Tubuh



TIMELINE 1000 HPK



Kehamilan
• 0-9 bulan

Konsumsi Zat Besi
• Cek Kehamilan Rutin



0-6 bulan

ASI Eksklusif
• Imunisasi Dasar



6-12 bulan

MPASI Bergizi
• Lanjut ASI



12-24 bulan

Makanan Beragam
• Stimulasi & Imunisasi

Anak stunting bukan takdir, tapi bisa dicegah!



UPT PUSKESMAS KELURAHAN GUNUNG

