

KELOMPOK 2

BUKU
INOVASI
SEHAT
LANSI **A**



Project : PELAN "Peduli Lansia"



Jadwal Tidur Yang Baik



Malam

7 - 8 JAM

Sore



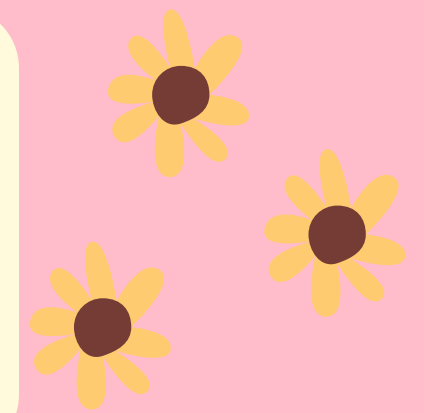
21.30 - 04.30

WIB

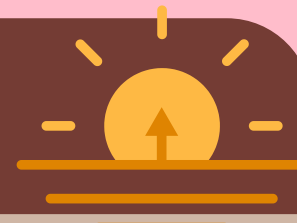
14.00 - 15.00

WIB

Jadwal Makan Yang Baik



SARAPAN



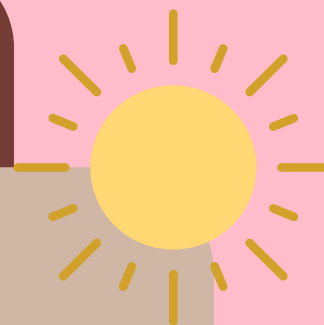
06.00 - 08.00
WIB



09.00 - 10.00
WIB

NYEMIL

MAKAN SIANG



12.00 - 13.00
WIB

MAKAN MALAM



18.30 - 20.00
WIB



Jadwal Minum Yang Baik



**GELAS AIR
SEHARI**



**Bangun
Pagi**



Sarapan



**Menjelang
Siang**



**Makan
Siang**



**Makan
Malam**



**Sebelum
Tidur**



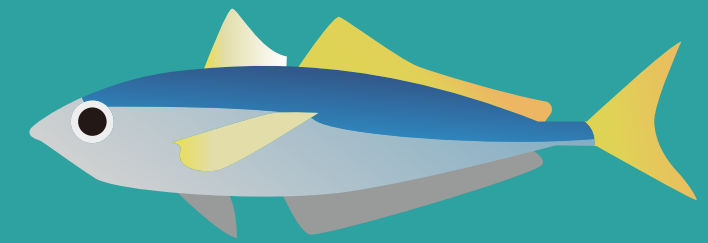
Jenis Makanan & Minuman Sehat

MAKANAN POKOK



1. Nasi
2. Ubi & Singkong
3. Kentang
3. Sukun, Bihun, Mie

LAUK PAUK



1. Ikan
(Teri & Kembung)
2. Daging sapi tanpa lemak
3. Telur, Tahu & Tempe



Jenis Makanan & Minuman Sehat

SAYUR & BUAH

1. Bayam & Kangkung
2. Wortel & Brokoli
3. Labu Siam & Kuning
4. Lalapan



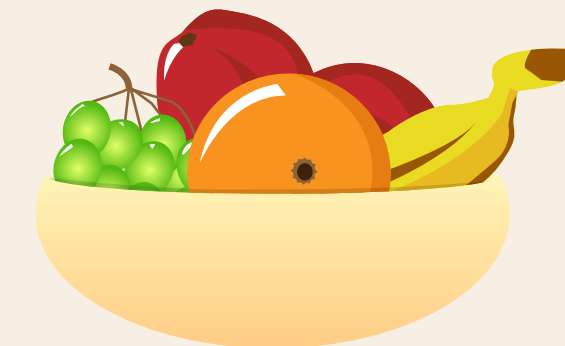
MINUMAN

1. Air Mineral
2. Jus Buah
3. Susu
4. Makanan Berkuah





Makanan & Minuman serta Kandungan Vitaminnya



VITAMIN A

Daging, Susu, Wortel
Tomat & Bayam

VITAMIN C

Buah & Sayuran Segar

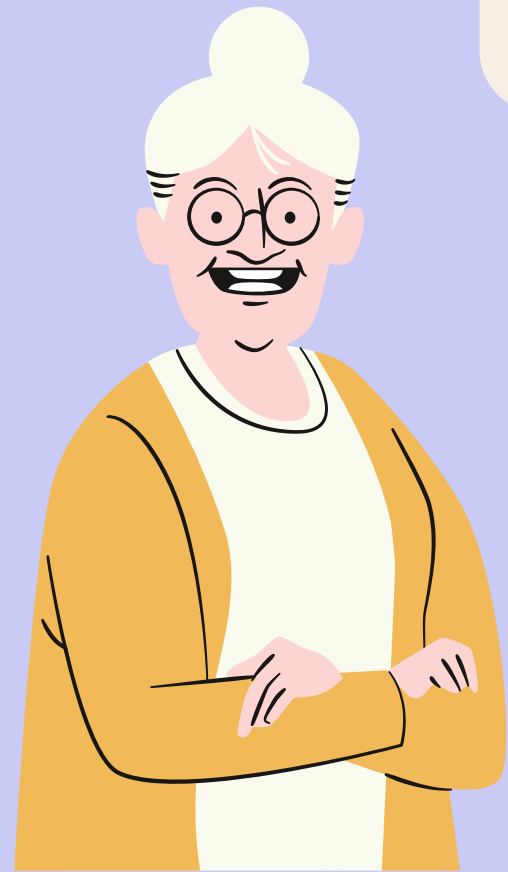
VITAMIN B

Sereal & Kerang
Kacang-kacangan & Wijen

VITAMIN D

Sinar Matahari Pagi
Hati, Telur, Ikan

Makanan & Minuman serta Kandungan Vitaminnya



VITAMIN D

**Minyak Nabati & Biji-bijian
Kacang-kacangan**



ZAT BESI

**Daging tanpa lemak
Ikan & Daging Ayam**

KALSIUM

**Sayuran Hijau & Roti
Biji-Bijian**

Aktivitas Yang Baik Dilakukan

OLAHRAGA

1. Jalan Cepat

2. Senam Lansia

3. Bersepeda

4. Yoga

5. Berenang



Aktivitas Yang Baik Dilakukan

KERAJINAN TANGAN

1. Melukis
2. Menggambar
3. Merajut / Menjahit

PERMAINAN MENGASAH OTAK

1. Catur
2. TTS



Aktivitas Yang Baik Dilakukan

1. Berkebun

2. Membaca & Menulis

3. Memasak

4. Menjadi Relawan

5. Menari & Bermain Musik

6. Memelihara Hewan

7. Melakukan Perawatan Diri





Terimakasih

Semoga kita semua sehat dan bahagia selalu