

# KONSUMSILAH PANGAN SERAMBI MADINA ( Segar, Aman, Bergizi Dan Makanan Jadi Berguna )



Pangan Yang Segar, Aman, Bergizi Adalah Pangan Yang Mengandung Zat Gizi Yang Diperlukan Seseorang Untuk Hidup Sehat, Aktif dan Produktif. Pangan Tersebut Harus Halal, Baik, Bersih, Tidak Kadalvarsa, Tidak Mengandung Bahan Kimia dan Mikroba Yang Berbahaya Bagi Kesehatan .



DINAS PANGAN KOTA SOLOK  
TAHUN 2019





# DINAS PANGAN KOTA SOLOK

## Ayo..

### KONSUMSI PANGAN B2SA

#### PANGAN B2SA

**(BARAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN)**

Adalah aneka ragam bahan pangan (sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral) yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan serta tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan.

#### Beragam

Mengonsumsi pangan dari berbagai jenis. Semakin beragam, semakin lengkap kandungan gizinya.

#### Bergizi

Mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

#### Seimbang

Jumlahnya harus sesuai dengan kebutuhan (usia, jenis kelamin, aktivitas, RR ideal) dan

#### Aman

Bebas bahaya kimia (bahan tambahan pangan yang salah)