CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Mengurangi Konsumsi Makanan Olahan



Mengurangi makanan olahan dapat meningkatkan kesehatan dan menekan risiko penyakit kronis. Gunakan panduan ini untuk membantu Anda memilih makanan yang lebih sehat.

- 11 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Kenali Makanan yang Sangat Diproses

Identifikasi camilan, makanan siap saji, dan minuman manis yang melalui banyak tahap pengolahan.

TIP *Perhatikan produk dengan daftar bahan yang panjang atau tambahan gula sebagai tanda tingginya tingkat pengolahan.*

2 Sediakan Makanan Utuh di Dapur

Utamakan buah segar, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak untuk menu harian Anda.

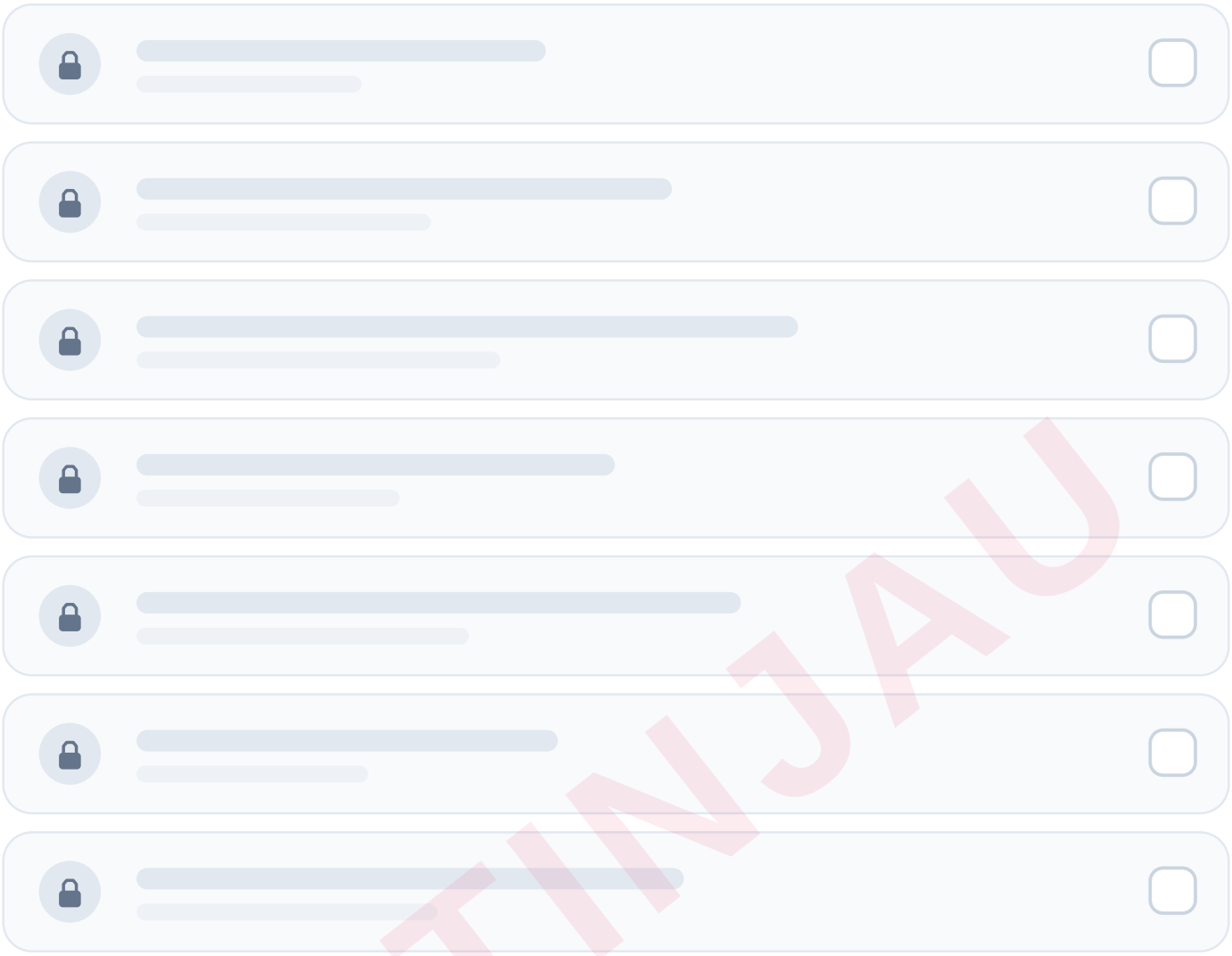
TIP *Catat bahan pokok seperti telur, kuinoa, dan bayam agar Anda selalu memiliki pilihan bahan yang sehat.*

3 Baca Label Komposisi Bahan

Pilih produk dengan bahan yang minimalis dan tanpa bahan tambahan buatan untuk mengurangi konsumsi zat olahan.

TIP *Hindari produk dengan bahan yang asing atau berbau kimia seperti "monosodium glutamat".*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap