CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Menyiapkan Sudut Camilan Sehat

Sudut camilan sehat memudahkan Anda memilih santapan bergizi sepanjang hari. Gunakan panduan ini untuk menyiapkan area camilan yang praktis dan menarik.



11 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Pilih Lokasi yang Mudah Terlihat

Pilih area strategis di rumah atau tempat kerja yang mudah dijangkau.

TIP *Tempatkan sudut camilan di dekat area yang sering dilalui, seperti meja dapur atau meja kerja Anda.*

2 Sediakan Bahan Segar

Masukkan buah dan sayuran yang praktis diambil serta langsung bisa dimakan.

CONTOH *Apel, pisang, wortel kecil, atau kapri manis untuk pilihan sehat yang praktis.*

3 Sediakan Pilihan Kaya Protein

Tambahkan camilan seperti telur rebus, yogurt Yunani, atau keju kemasan sekali makan agar Anda kenyang lebih lama.

TIP *Gunakan kotak pendingin kecil atau wadah terisolasi jika memerlukan pendinginan.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap