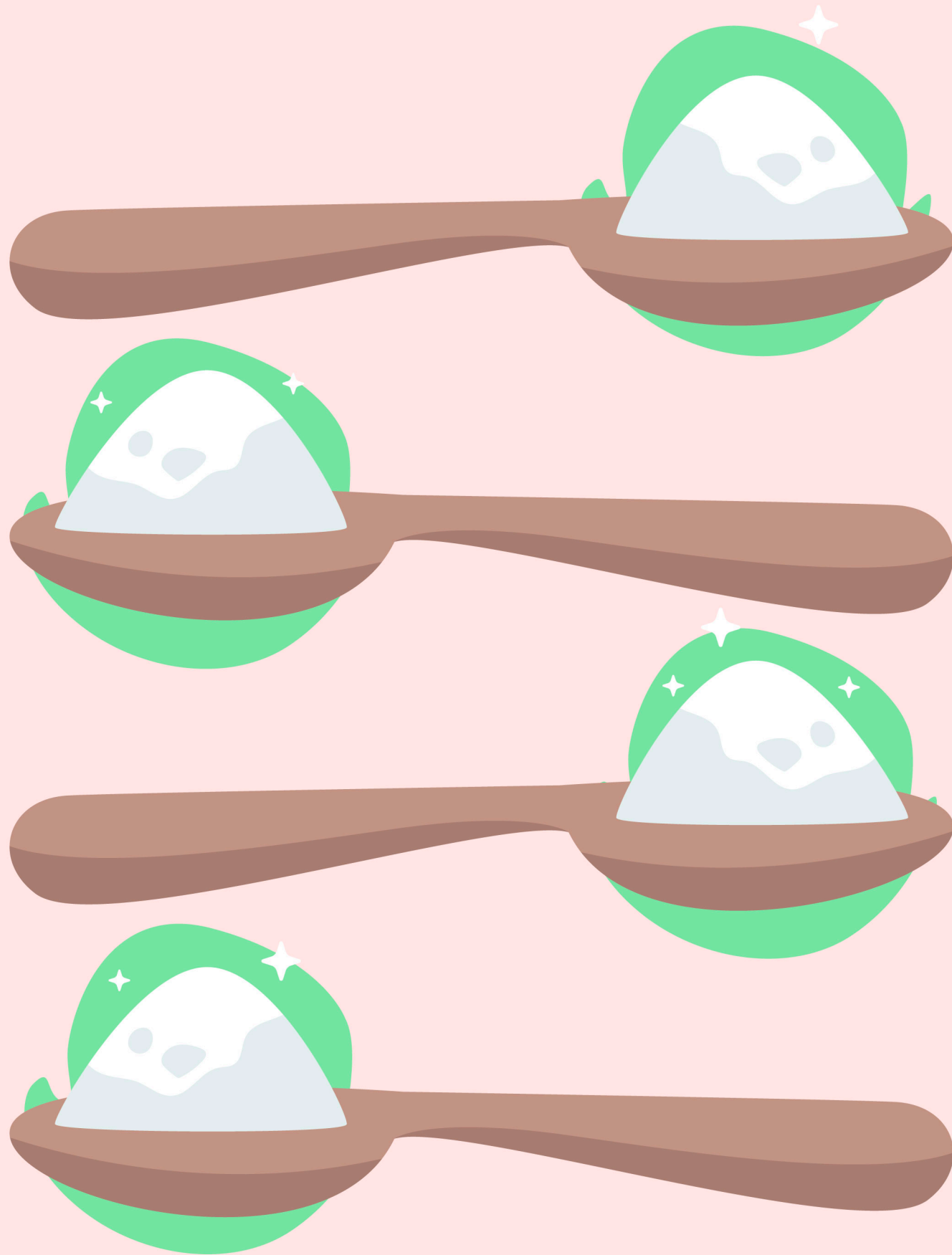




Gula memang sumber energi tapi jangan berlebihan

Konsumsi gula harian kita

dibatasi maksimal



**50 gram/hari setara
dengan 4 sendok makan**

(Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Gula

sudah ada pada
makanan
yang kita asup
setiap hari
sehingga **tidak**
perlu

mengonsumsi gula tambahan,
seperti penggunaan gula pasir
dan gula **pada makanan dan**
minuman kemasan.

