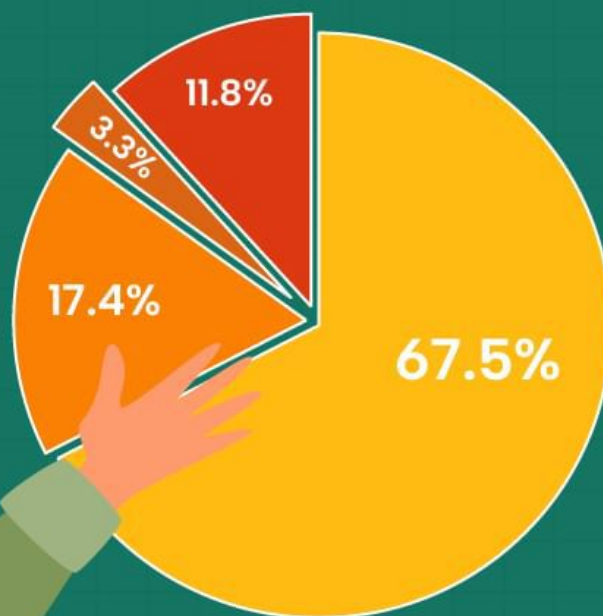


Yuk, Konsumsi Buah dan Sayur Tiap Hari

Buah dan sayur merupakan komponen penting dari pola makan sehat. Kurangnya buah dan sayur **meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM)**.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, konsumsi buah segar dan sayur orang Indonesia **masih tergolong rendah**



Porsi Makan Buah dan Sayur

- 1-2 porsi
- 3-4 porsi
- Di atas 5 porsi
- Tidak konsumsi

*Rata-rata porsi buah segar dan sayur yang dikonsumsi per hari dalam seminggu



Berapa Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur?

Konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat **sejumlah 400 gram per orang per hari:**



250 gram sayur

(setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)



150 gram buah

(setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang)

3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau **setengah bagian piring berisi buah dan sayur** setiap kali makan



Balita dan anak-anak sekolah dianjurkan **300-400 gram per orang per hari**

Bagi remaja dan orang dewasa **sebanyak 400-600 gram**

