

## Rekomendasi untuk Kebiasaan Hidup Penuh Nutrisi

Nama yang Diperiksa:

### 1. Kebiasaan pola makan saat ini

- ☐ Perlu banyak perbaikan.
- ☐ Normal.
- ☐ Bisa mencegah penyakit dan menjaga kesehatan.

### 2. Perbaikan pola makan.

- ☐ Minum lebih dari 1 gelas susu, susu rendah lemak atau susu kedelai yang mengandung kalsium setiap hari.
- ☐ Makan daging, tahu, kacang-kacangan, atau ikan dalam porsi kecil lebih dari 3 kali sehari.
- ☐ Makan sayuran setiap makan.
- ☐ Makan makanan yang dibumbui, direbus, atau dibakar daripada makanan yang digoreng.
- ☐ Saat Anda makan daging, jika memungkinkan, makanlah daging tanpa lemak dan makanlah ayam dan bebek tanpa kulit. Jangan sering-sering makan belut, perut ikan, dan telur ikan.
- ☐ Jangan makan makanan ringan kaya gula, seperti es krim, makanan ringan, atau cake.
- ☐ Makan lebih banyak makanan padat daripada sup dan kurangi asupan makanan asin.
- ☐ Jangan pernah lewatkan sarapan dan makanlah dengan teratur
- ☐ Jaga pola makan yang seimbang.
- ☐ Jika memungkinkan, kurangi jumlah makan di luar dan jika Anda makan di luar, hindarilah makanan yang terlalu asin, terlalu pedas, atau terlalu berminyak.

### 3. Masalah atau kondisi kesehatan yang bisa ditingkatkan dengan kebiasaan pola makan yang sehat.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tekanan darah tinggi | <input type="checkbox"/> Diabetes                       |
| <input type="checkbox"/> Penyakit jantung     | <input type="checkbox"/> Hiperlipidemia                 |
| <input type="checkbox"/> Stroke               | <input type="checkbox"/> Masalah pembuluh darah perifer |
| <input type="checkbox"/> Osteoporosis         | <input type="checkbox"/> Kelebihan berat badan          |
| <input type="checkbox"/> Encok                | <input type="checkbox"/> Lainnya:                       |

### 4. Pendapat yang lain(menulis dalam 100 huruf kalau diperlukan)

---

Nama dokter / Tanda tangan :

※ Rekomendasi ini tidak dapat digunakan untuk pengobatan. Ini hanya untuk mengembangkan kebiasaan hidup.