



## KENAPA MAHASISWA HARUS MEMILIH CAMILAN SEHAT SAAT BEGADANG?

Baik untuk kesehatan

Memberikan energi yang stabil selama begadang

Memastikan kita tetap fokus dan produktif

## PORSI CAMILAN YANG BAIK UNTUK TUBUH

# 150 - 250

Kalori/Camilan

Setara dengan sebuah apel dengan satu sendok selai kacang



penting untuk membangun kebiasaan mengonsumsi camilan sehat dalam porsi yang tepat, sambil menghindari camilan yang tinggi gula atau manis



# SERING BEGADANG?

Pilih

# CAMILAN SEHAT

Untuk Teman Nugas

# MAHASISWA, BEGADANG DAN CAMILAN.

Kehidupan seorang mahasiswa seringkali diwarnai dengan malam yang panjang dan tugas-tugas yang tak ada habisnya. Mungkin begadang adalah kata yang melekat dalam budaya mahasiswa. Seringkali, camilan menjadi sahabat setia yang menemani buku dan laptop, tetapi apa yang kita konsumsi selama begadang adalah hal yang perlu dipertimbangan. Tidak jarang saat begadang mahasiswa lebih memilih kopi untuk menemani begadangnya. Tak hanya kopi, biasanya camilan mahasiswa saat begadang yaitu keripik, wafer, martabak manis, roti bakar, jajan-jajanan pedas seperti makaroni dan basreng, soft drink dan juga junkfood. Namun, sangat penting untuk memilih camilan yang sehat saat begadang. Mengonsumsi camilan yang tepat adalah kunci untuk menjaga kinerja akademik yang baik dan meminimalkan dampak negatif pada kesehatan.

## KELOMPOK 17 IKM C

- ✓ Siske Septiana (10011282227057)
- ✓ Claresta Floean (10011282227119)
- ✓ Dihni Ramanda Putri (10011382227202)
- ✓ Ayu Nastiti Maharani (10011382227221)

# BEBERAPA PILIHAN CAMILAN SEHAT UNTUK MENEMANI BEGADANG

## BUAH-BUAHAN SEGAR



Seperti apel atau pisang adalah contoh camilan yang tinggi serat dan memberikan energi secara bertahap.

## PRODUK OLAHAN SUSU



Seperti yogurt rendah lemak adalah alternatif yang kaya akan nutrisi

## KACANG-KACANGAN



Seperti almond atau edamame adalah sumber protein yang baik dan dapat meningkatkan konsentrasi

## MINUMAN



Seperti air mineral, teh herbal, atau smoothie rendah gula dapat membantu menjaga hidrasi dan energi