

**Laporan kegiatan : Semester ganjil 2020/2021**

**Dr Idawati Karjadidjaja (104 87 001)**

Penyuluhan melalui daring bagi

warga wilayah St Maria, paroki St Yakobus, Kelapa Gading

hari/tgl. : Sabtu, 7 Nopember 2020

Materi : Diet Seimbang guna mencegah Covid 19

Atas permintaan Koordinator wilayah St Maria, paroki St Yakobus, Kelapa Gading

kami telah menjadi nara sumber untuk sekitar 47 Warga Willayah Maria

Dengan melalui Zoom, telah diberikan panduan makanan yang dapat meningkatkan imunitas guna mencegah penyakit Covid 19

Seperti cukup Vitamin D, C, Protein, Zink, Selenium serta sayur dan buah, mengurangi garam dan gula tentu tidak dilupakan menjaga jarak, cuci tangan dan menggunakan masker serta cukup tidur.

Diskusi berjalan dengan cukup banyak pertanyaan.

Demikianlah laporan yang kami buat

Dr Idawati Karjadidjaja MS Sp.GK

10487001 / 0322125702



**WILAYAH SANTA MARIA**  
PAROKI KELAPA GADING  
GEREJA SANTO YAKOBUS

## **SERTIFIKAT**

*Memberikan Penghargaan kepada*

**Ibu dr. Idawati Karjadidjaja M.S., SP. GK**

*Sebagai pembicara dalam acara Webinar Wilayah Maria*

*Diet Seimbang guna mencegah infeksi Covid-19*

*Sabtu, 7 Nopember 2020*



**Elizabeth Lies Tanty**

*Koordinator Wilayah*