



## A. GIZI UMUM DAN FUNGSI MAKANAN

Kata “gizi” berasal dari bahasa arab yaitu “ghidza” yang artinya adalah makanan.

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

Zat gizi terbagi menjadi dua kelompok sebagai berikut :

1. Zat gizi makro, terdiri dari **karbohidrat, protein dan lemak**
2. Zat gizi mikro, terdiri dari **vitamin dan mineral**

## TRIGUNA MAKANAN



### ZAT TENAGA

Menyediakan tenaga untuk aktivitas kita seperti berbicara, belajar, bermain atau berolahraga

**KARBOHIDRAT**



### ZAT PEMBANGUN

Membantu pertumbuhan pada tulang, gigi, otot dan kulit, serta mengganti sel tubuh yang mati

**PROTEIN**



### ZAT PENGATUR

Mengatur semua organ tubuh agar berfungsi dengan baik, termasuk saat melawan virus dan infeksi

**VITAMIN DAN MINERAL**

## B. KEBUTUHAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Anak usia sekolah memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar daripada anak dengan usia dibawahnya, karena pada masa ini pertumbuhan akan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Kecukupan zat gizi anak diantaranya dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin.

Angka kecukupan **energi, protein, lemak, karbohidrat, serat** dan **air** yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar (per orang per hari)

Kelompok umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
7-9	27	130	1650	40	55	0,9	10	250	23	1650
10-12 (laki-laki)	36	145	2000	50	65	1,2	12	300	28	1850
10-12 (perempuan)	38	147	1900	55	65	1,0	10	280	27	1850

Angka kecukupan **vitamin** yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar (per orang per hari)

Kelompok umur (tahun)	Vitamin A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
7-9	500	15	8	25	0,9	0,9	10	4,0	1,0	300	2,0	12	375	45
10-12 (laki-laki)	600	15	11	35	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	3,5	20	375	50
10-12 (perempuan)	600	15	15	35	1,0	1,0	12	5,0	1,2	400	3,5	20	375	50

Angka kecukupan **mineral** yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar (per orang per hari)

Kelompok umur (tahun)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi2 (mg)	Iodium (mcg)	Seng3 (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
7-9	1000	500	135	10	120	5	22	1,7	1,4	21	3200	1000	1500	570
10-12 (laki-laki)	1200	1250	160	8	120	8	22	1,9	1,8	28	3900	1300	1900	700
10-12 (perempuan)	1200	1250	170	8	120	8	19	1,6	1,9	26	4400	1400	2100	700

### Catatan :

1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) ini berdasarkan **Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019** tentang AKG yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.
2. Untuk kelompok umur 7-9 tahun, angka kecukupan gizi tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin, sedangkan untuk kelompok umur 10-12 tahun sudah mulai dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya (perempuan atau laki-laki).

### C. KELOMPOK MAKANAN

Mengetahui daftar bahan pangan dalam menyusun menu makan dapat membantu kita mencari pilihan bahan makanan yang beranekaragam serta memiliki kandungan gizi

#### KARBOHIDRAT

Kelompok pertama adalah penyedia tenaga.

Contoh yaitu: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll)



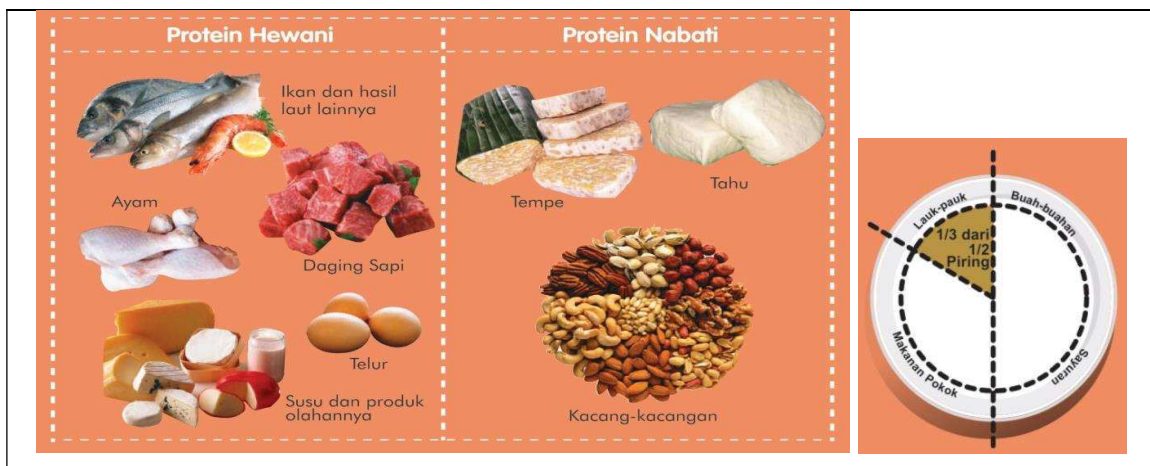
Sumber: Kemendikbud RI, 2019

#### PROTEIN HEWANI DAN NABATI

Protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan seseorang

**Protein hewani** seperti daging (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan dan hasil laut lainnya, telur, serta susu dan hasil olahannya.

**Protein nabati** seperti tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang merah, kacang tanah, kacang hijau), dan lain-lain.



Porsi makan untuk lauk pauk sebanyak 1/3 dari setengah piring. Misalnya untuk anak usia sekolah dasar terdiri dari 1 potong sedang ayam dan 1 potong sedang tahu dalam satu kali makan.

#### Protein hewani dan Penukarnya

1 potong sedang ayam (50 gr) = 1 potong sedang daging sapi (50 gr)  
 = 1 potong sedang ikan segar (50 gr)  
 = 1 butir telur ayam negeri (65 gr)  
 = 5 ekor sedang udang basah (35 gr)  
 = 1 gelas susu (200 ml)

#### Protein Nabati dan Penukarnya

1 potong besar tahu (100 gr) = 2 potong sedang tempe (50 gr)  
 = 2 ½ sdm kacang tanah (25 gr)  
 = 2 ½ sdm kacang hijau (25 gr)  
 = 2 ½ sdm kacang merah (25 gr)

## SAYURAN DAN BUAH

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama vitamin A, vitamin C, zat besi dan fosfor.

Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.





**Porsi makan untuk sayuran sebanyak 2/3 dari setengah piring.  
Untuk anak usia sekolah dasar sekitar 50-100 gram sayur dalam satu kali makanan**

Sayuran dan Penukarnya

1 gelas bayam (100 gr) = 1 gelas brokoli (100 gr)  
= 1 gelas kembang kol (100 gr)  
= 1 gelas wortel (100 gr)  
= 1 gelas buncis (100 gr)  
= 1 gelas sawi (100 gr)



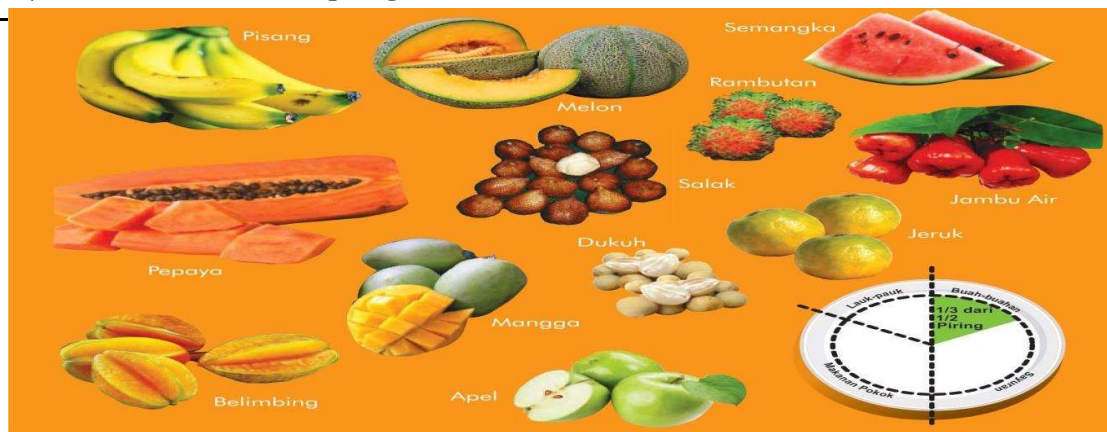
**Manfaat sayuran bagi tubuh adalah:**

1. Memperlancar Buang Air Besar
2. Mencegah Penyakit Jantung dan Kanker
3. Mempertahankan berat badan seimbang
4. Membersihkan racun dalam tubuh
5. Menjaga kesehatan mata
6. Membuat kulit sehat
7. Memperkuat tulang

Antara sayuran satu dengan sayuran lain tentu memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda.

## BUAH-BUAHAN

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (vitamin A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan.



**Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak 1/3 dari setengah piring.  
Untuk anak usia sekolah dasar sekitar 100-150 gram buah dalam satu kali makan.**

#### Buah-buahan dan Penukarnya

2 buah sedang jeruk manis (100 gr) = 2 potong sedang semangka (180 gr)  
= 1 potong melon (90 gr)  
= 1 buah sedang pisang ambon (50 gr)  
= 1 potong besar pepaya (100-190 gr)  
=  $\frac{3}{4}$  buah besar mangga (90 gr)  
= 2 buah sedang jambu air (100 gr)  
= 1 buah sedang apel (85 gr)



## MANFAAT MAKAN BUAH

1. **Sumber Vitamin**, buah sebagai sumber vitamin dan berbagai vitamin ada di buah
2. **Sumber Air dan Gizi**, buah sebagai sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi
3. **Sumber Antioksidan**, untuk menjaga kekebalan tubuh dan menangkal radikal bebas
4. **Mencegah Penyakit Tertentu**, agar terhindar dari penyakit berbahaya dan penyakit lainnya