

BAB 4

GIZI SEIMBANG

Menu yang berimbang harus mencakup semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam porsi yang seimbang. Sangat penting untuk makan beragam bahan makanan dalam porsi yang cukup setiap hari.

JANGAN RAGU UNTUK MENCOBA HAL BARU!



Gizi seimbang adalah komposisi pangan sehari-hari yang memuat jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, meliputi keragaman gizi, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, memantau berat badan untuk mempertahankan berat badan normal dalam pencegahan masalah gizi.



Tahukah Kamu?

Tidak ada satupun makanan yang mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga, perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan yang berbeda.

Empat Pilar Gizi Seimbang

1

Makan Beranekaragam



Tidak ada satupun jenis makanan yang bisa mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sehingga makanan yang dihidangkan terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah

2

Biasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Dengan hidup bersih dan sehat kita dapat terhindar dari penyakit infeksi / menular. Kegiatan PHBS diantaranya membawa bekal dari rumah, mencuci tangan.

3

Aktivitas Fisik



Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi untuk mencegah kegemukan.

4

Monitor Berat Badan Secara Teratur



Diperlukan untuk mengetahui berat badan ideal berdasarkan umur, jenis kelamin dan tinggi badan

APA ITU TUMPENG GIZI SEIMBANG?

Tumpeng gizi seimbang memiliki 4 lapis berurutan dari bawah ke atas, semakin ke atas semakin kecil yang berarti pangan di lapis paling bawah dikonsumsi paling banyak, dan pangan di lapis paling atas dikonsumsi paling sedikit dari pangan di bawahnya.



Sumber: Kemendikbud RI, 2019

Pedoman Gizi Seimbang digambarkan seperti sebuah tumpeng yang disebut Tumpeng Gizi Seimbang dengan lapisan sebagai berikut:

 <p>Bagian dasar tumpeng</p>	<p>Berisi makanan kelompok karbohidrat, seperti nasi, seral, jagung, kentang, ubi, mie, dan singkong. Dalam 1 hari, kita disarankan makan 3 – 4 porsi makanan dalam kelompok karbohidrat</p>
 <p>Lapisan kedua</p>	<p>Terdapat buah dan sayuran sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat pangan. Anjuran konsumsi sayur yaitu 3 – 4 porsi dalam satu kali makan. Sementara itu, porsi buah disarankan untuk dikonsumsi sebanyak 2 – 3 porsi dalam satu hari.</p>
 <p>Lapisan ketiga</p>	<p>Terdapat lauk-pauk hewani, susu, serta sumber protein dan lemak lainnya. Selain sebagai zat pembangun, protein juga menjadi sumber energi yang dapat menghasilkan sekitar 4 kkal (kilokalori) dari 1 gram protein. Porsi protein yang disarankan adalah 2 – 4 porsi makanan sumber protein setiap harinya</p>
 <p>Lapisan keempat (paling atas)</p>	<p>Terdapat garam, gula, dan lemak. Area puncak menandakan ketiga makanan ini dikonsumsi dalam jumlah sedikit. Perhatikan label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman untuk mengetahui kadar ketiga komponen tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gula: Maksimal 4 sdm (50 gram/orang/hari) • Garam: maksimal 1 sdt (5 gram/orang/hari) • lemak: 5 sdm (67 gram/orang/hari)



Makan makanan bergizi seimbang dan bervariasi



Biasakan sarapan setiap hari



Rutin beraktivitas fisik dan menjaga berat badan



Batasi konsumsi gula, garam dan lemak



Banyak makan sayur dan buah

10 PESAN GIZI SEIMBANG



Minum air putih yang bersih dan matang dengan cukup



Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 60 detik



Makan makanan berprotein tinggi



Menikmati dan bersyukur atas makanan yang kita makan

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml (1 gelas)		
4 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total	160 kkal	
Energi dari lemak	80 kkal	
Energi dari lemak jenuh	50 kkal	
		% AKG*
Lemak total	9 g	14 %
Kolesterol	20 mg	7 %
Lemak trans	0 g	29 %
Lemak jenuh	6 g	13 %
Protein	8 g	4 %
Karbohidrat total	11 g	
Gula	11 g	
Sukrosa	0 g	
Laktosa	11 g	
Garam (natrium)	85 mg	6 %
Vitamin A		20 %
Vitamin B1		8 %
Vitamin B2		25 %
Kolin		8 %
Kalsium		6 %
Kalsium		25 %
Fosfor		30 %
Magnesium		8 %
Zink		8 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2750 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Selalu baca label makanan



BIASAKAN MINUM AIR PUTIH

Tahukah Kamu?

Air putih sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga penting untuk mengatur jumlah masukan dan keluaran air agar seimbang.

KEBUTUHAN AIR YANG DIPERLUKAN TUBUH SESUAI UMUR ANAK

KELOMPOK UMUR	AIR (ml)	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)
Laki-laki dan Perempuan		
4 – 6 Tahun	1500	±7-8 gelas
7 – 9 Tahun	1900	±7-8 gelas
10 – 12 Tahun	1800	±7-8 gelas

1 gelas = 250ml

Berdasarkan Pedoman Menu Gizi Seimbang, 2014

8 Manfaat Minum Air Putih



1. Menjaga kelembaban tubuh
2. Membuat hati ceria
3. Menjaga kesehatan jantung
4. Menjaga kelembaban kulit
5. Meningkatkan metabolisme
6. Meningkatkan konsentrasi
7. Membuang racun
8. Meningkatkan pertumbuhan otot

ISI PIRINGKU, SAJIAN SEKALI MAKAN

Sajian isi piringku adalah panduan untuk menunjukkan sajian makanan pada setiap kali makan. **Berikut adalah visual isi piringku:**



Berdasarkan visual Isi Piringku dapat dilihat anjuran makan sehat yaitu

- $\frac{1}{2}$ piring terdiri dari $\frac{2}{3}$ makanan pokok dan $\frac{1}{3}$ lauk pauk (porasi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk),
- $\frac{1}{2}$ piring lainnya terdiri dari $\frac{2}{3}$ sayur, $\frac{1}{3}$ buah (porasi sayur lebih banyak dari buah)

KEGIATAN 1: MAKANAN BERAGAM DAN SEIMBANG

Durasi : 20-30 menit

Metode : Mengelompokkan makanan menggunakan Poster Tumpeng Gizi Seimbang

Tujuan pembelajaran:

Mengenalkan Tumpeng Gizi Seimbang untuk mengetahui berbagai kelompok bahan pangan yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari, serta ukuran porsinya.

Ringkasan materi:

Untuk melakukan aktifitas sehari-hari, tubuh membutuhkan asupan gizi yang lengkap. Makan makanan beragam dengan porsi yang seimbang sangat penting bagi kita agar bisa memenuhi asupan gizi yang lengkap.

Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan anjuran konsumsi kelompok bahan pangan dari yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam jumlah yang paling banyak (lapisan paling bawah) hingga yang paling sedikit (lapisan paling atas)

1. Lapisan pertama: bahan pangan sumber karbohidrat (3-4 porsi sehari)
2. Lapisan kedua: sayur (3-4 porsi sehari) dan buah (2-3 porsi sehari) sebagai sumber vitamin dan mineral
3. Lapisan ketiga: bahan pangan sumber protein (2-4 porsi sehari)
4. Lapisan keempat: gula (4 sendok makan), garam (1 sendok the), minyak (5 sendok makan)

Pesan utama yang ingin disampaikan ke peserta:

1. Berbagai kelompok bahan pangan dan contohnya
2. Anjuran porsi konsumsi harian tiap kelompok bahan pangan
3. Manfaat dari mengonsumsi tiap kelompok bahan pangan
4. Anjuran untuk menyukai beragam makanan

Media yang disiapkan yaitu:

1. Kartu gambar berbagai bahan pangan (1 kartu, 1 bahan pangan)
2. Poster Tumpeng Gizi Seimbang

Aktivitas peserta:

1. Menyebutkan kelompok bahan pangan yang mereka ingat/ketahui (sebelum melihat pada poster) dan manfaat dari kelompok bahan pangan tersebut
2. Memperhatikan fasilitator menjelaskan Poster Tumpeng Gizi Seimbang
3. Secara berkelompok, menyusun kelompok bahan pangan dari yang dikonsumsi paling banyak hingga paling sedikit (tanpa melihat pada poster)
4. Menyebutkan nama bahan pangan yang dikonsumsi saat sarapan hari itu, dan mengelompokkannya sesuai yang dijelaskan di Poster Tumpeng Gizi Seimbang

Indikator capaian pembelajaran:

Peserta mampu menyebutkan berbagai kelompok bahan pangan, contoh bahan pangan di tiap kelompoknya, manfaatnya, dan memahami jumlah yang harus dikonsumsi.