HEALTHY EATING HABITS



**“You are what you eat.”**

Ungkapan tersebut mungkin pernah kamu dengar sebelumnya. Makanan memang menjadi aspek yang sangat vital bagi kehidupan kita. Makanan yang kita konsumsi mempengaruhi kesehatan fisik dan mental kita.

Di worksheet ini, kita akan belajar tentang pola makan sehat serta menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Selamat belajar dan hidup sehat!

**BAGIAN 1: FOOD FACTS**



Secara definisi, makanan sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan tubuh kita. Karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

Selain itu, makanan sehat juga merupakan makanan yang punya kandungan “sampah” dalam jumlah rendah. Sampah adalah kandungan yang nggak diperlukan tubuh banyak-banyak. Misalnya gula, garam, lemak jahat. **Semakin dikit kandungannya, semakin baik.**

Selain itu, sehat atau engganya sebuah makan bisa dilihat dari proses pembuatannya. Makanan olahan, makanan kemasan, dan makanan cepat saji biasanya lebih nggak sehat daripada makanan yang dimasak sendiri.

Kita kenalan dengan beberapa kata kunci dan istilah-istilah yang perlu kamu ketahui terkait makanan, yuk!

1. **Kalori**

Kalori adalah bahan bakar untuk tubuh kita, sama seperti bensin yang merupakan bahan bakar untuk mobil. Kalori memberi tubuh kita energi untuk tetap hidup, bermain, dan bekerja.

Kalori berasal dari apa yang kita makan dan minum. Tubuh tidak akan mempunyai energi yang cukup apabila kita kekurangan kalori. Tapi, kalau kita memasukkan kalori lebih banyak dari yang kita butuhkan, kalori akan disimpan sebagai lemak tubuh. Lama kelamaan, ini bisa menimbulkan bahaya buat kita–kita jadi punya risiko obesitas dan diabetes yang meningkat.

Pada dasarnya pria dan wanita memiliki kebutuhan kalori yang berbeda. Rata-rata pria dewasa membutuhkan sekitar 2.500 kalori sehari. Sedangkan wanita dewasa membutuhkan sekitar 2.000 kalori per hari.

1. **Nutrisi**

Nutrisi atau zat gizi adalah zat dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk kesehatan. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat semuanya merupakan zat gizi.

1. **Lemak**

Lemak adalah sumber energi yang dapat menyediakan energi sekitar 2,25 kali lipat lebih banyak daripada yang diberikan oleh karbohidrat (pati, gula) atau protein.

Makanan yang mengandung banyak lemak antara lain minyak, gorengan, mentega, kentang, martabak, kentang goreng, kulit ayam, dan lain-lain.

1. **Karbohidrat**

Karbohidrat adalah sumber kalori dan ditemukan di banyak makanan kita makan. Pati dan gula dalam makanan adalah karbohidrat.

Contoh pati: nasi, kentang, ubi, pasta, sereal.

Gula secara alami terdapat dalam buah-buahan, susu, dan sayuran. Gula tambahan ada di makanan olahan ataupun makanan cepat saji seperti bubur kacang hijau, cokelat, permen, minuman bersoda, dan banyak lagi.

1. **Protein**

Protein adalah sumber kalori nutrisi dengan fungsi utama memperbaiki jaringan sel agar bisa bekerja dengan baik. Contoh makanan yang mengandung protein adalah ayam, ikan, daging, telur, tahu, tempe, tahu, dan lain-lain.

1. **Serat**

Tubuh membutuhkan serat sebagai pengikat air dalam tubuh, karena serat dalam makanan akan bergerak menuju usus untuk mengikat air dan melancarkan pencernaan. Serat dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan seperti mencegah sembelit, melancarkan pencernaan, dan meningkatkan bakteri baik dalam usus sehingga berpengaruh juga pada daya tahan tubuh.

Serat ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, roti gandum dan sereal, kacang-kacangan, kacang polong, dan lain-lain.

1. **Vitamin dan Mineral**

Vitamin membantu fungsi tubuh kita. Ini termasuk vitamin A, B-kompleks, C, D, E, dan K. Mineral membantu kita membangun tulang dan gigi yang kuat dan tetap sehat. Ini termasuk kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, dan seng.

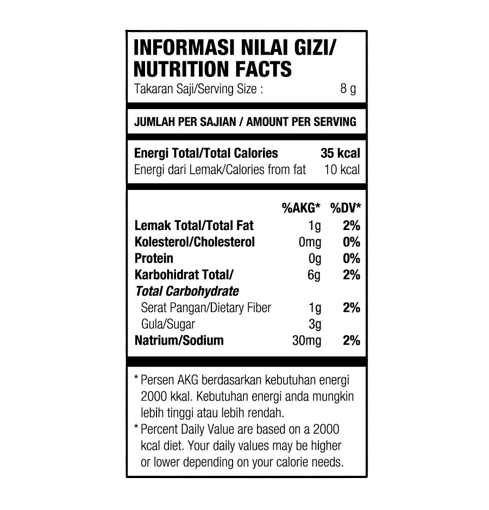
1. **Gram**

Gram adalah satuan massa. Lemak, karbohidrat, dan protein diukur dalam gram. Sebagai referensi, satu sendok teh gula mengandung 4 gram gula. 1 gram gula akan menghasilkan 4 kalori. Karenanya, 4 gram gula akan menghasilkan 16 kalori.

1. **Nutrition Facts**

Label Nutrition Facts menggambarkan jumlah kalori, lemak, dan nutrisi lain yang ada dalam takaran saji yang tertera pada label.

Apa yang tertera pada Nutrition Facts mungkin bukan jumlah yang kita makan atau apa yang kita pikirkan sebagai satu porsi. Jika kita makan dua kali ukuran porsi yang tercantum pada label, kita akan mendapatkan dua kali lipat kalori, lemak, dan nutrisi lain yang tercantum pada label Nutrition Facts.

****

Informasi nilai gizi biasanya bisa kita temukan di makanan atau minuman kemasan. Makanan yang lebih sehat memiliki lebih sedikit lemak total per porsi. Kebanyakan makanan ringan yang punya sedikit lemak lebih baik untuk kesehatan kita daripada makanan dengan lemak yang lebih banyak.

Makanan kemasan atau makanan ringan yang lebih sehat memiliki lebih sedikit kalori per porsi. Beberapa makanan ringan mengandung kalori tinggi, tetapi tidak apa-apa untuk memakannya sesekali, dalam jumlah kecil. Makanan ringan dengan kalori lebih sedikit akan lebih baik.

Makanan juga dapat dikatakan lebih sehat apabila mengandung lebih banyak nutrisi serta lebih sedikit “sampah” di dalamnya–gula, garam, dan lemak.

Sebagai acuan, berikut adalah batas jumlah gula, garam, dan lemak yang disarankan per harinya menurut Permenkes No 30 tahun 2013:

**Gula** **: Tidak lebih dari 50 gram per hari (4 sendok makan)**

**Garam : Tidak lebih dari 2400 mg per hari (1 sendok teh)**

**Lemak : Tidak lebih dari 20-25% dari total energi (702 kkal; 67 gram; 5 sendok makan)**

Label informasi nilai gizi saat ini memang hanya bisa ditemukan di makanan dan minuman kemasan. Namun, kita juga bisa mengetahui kandungan gizi dan jumlah kalori dari makanan yang kita makan, lho! Sebagai acuan, kamu bisa melihat beberapa contoh makanan yang sering kita konsumsi dan jumlah kalori serta nilai gizi di tabel ini:

| **Makanan** | **Jumlah (gram)** | **Jumlah kalori** | **Kandungan gizi** |
| --- | --- | --- | --- |
| Nasi putih | 100 gram  1 porsi kecil  2 centong | 125 kalori | Karbohidrat (28 g) |
| Roti tawar | 1 lembar  35 gram | 120 kalori | Karbohidrat (18,5 g) |
| Ayam goreng (dada) | 85 gram  Dada atas, potongan besar | 230 kalori | Protein (23,5 g)  Karbohidrat (6 g)  Lemak (12,4 g) |
| Telur dadar | 60 gram  1 butir | 93 kalori | Protein (6,48 g)  Lemak (7,33 g) |
| Kentang Goreng Medium | 80 gram | 373 kalori | Karbohidrat (48,7 g)  Lemak (17,6 g)  Protein (4,1 g) |
| Martabak Keju | 70 gram  1 potong | 102 kalori | Karbohidrat (10,95 g)  Lemak (4,48 g)  Protein (4,37 g) |
| Tumis Kangkung | 100 gram  1 piring | 98 kalori | Serat (1,7 g)  Lemak (8,71 g)  Protein (2,56 g) |

Kamu bisa mencari informasi lebih lengkap tentang nilai gizi makanan yang dengan melakukan pencarian lewat internet. Selamat mencari tahu!^^

**BAGIAN 2:FOOD DIARY**



Apakah makanan yang kita konsumsi sudah sehat dan memenuhi kebutuhan nutrisi?

Memperbaiki pola hidup dapat dimulai dari menyadari makanan apa saja yang kita konsumsi. Tulislah makanan yang kamu makan selama 3 hari terakhir. Kamu juga dapat menuliskan perasaanmu sebelum dan sesudah makan. Hal ini untuk melihat apakah perilaku makan kita didasari oleh emosi, atau didasari oleh kebutuhan.

Contoh:

| **Waktu** | **Makanan/**  **Minuman yang Dikonsumsi** | **Jumlah/**  **Kalori** | **Alasan Makan** | **Perasaan Sebelum Makan** | **Perasaan Sesudah Makan** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 Oktober, 21.00 | Burger dan kentang goreng | Masing-  masing 1 porsi, total 600 kalori | Karena bosan dan tergiur promo | Tidak terlalu lapar | Merasa bersalah |
| 5 Oktober, 08.00 | Nasi, telur dadar, sayur kangkung | Satu piring, total 316 kalori | Sarapan pagi sebelum kuliah | Agak lapar | Merasa cukup kenyang dan senang karena makan sayur |

Buat food diary-mu di halaman selanjutnya, ya!

**FOOD DIARY**

| **Waktu** | **Makanan/**  **Minuman yang Dikonsumsi** | **Jumlah/**  **Kalori** | **Alasan Makan** | **Perasaan Sebelum Makan** | **Perasaan Sesudah Makan** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Setelah mengisi food diary di atas, tanyakan pertanyaan ini kepada dirimu sendiri:

1. **Apakah makanan dan minuman yang kamu konsumsi sudah tergolong sehat? Apa makanan dan minuman yang perlu kamu kurangi/tambahkan agar kamu mencapai pola hidup sehat?**

|  |
| --- |

1. **Apakah porsi makanan dan minuman yang kamu konsumsi sudah sesuai? Apakah jumlah takaran makanan dan minuman perlu kamu kurangi/tambahkan agar kamu mencapai pola hidup sehat?**

|  |
| --- |

1. **Apakah kamu sudah makan dan minum secara teratur? Apa kebiasaan baru yang dapat kamu lakukan agar bisa makan dan minum secara lebih teratur?**

|  |
| --- |

1. **Apa kesimpulan yang bisa kamu dapatkan dari mengisi jurnal dan menjawab pertanyaan yang diberikan?**

|  |
| --- |

**BAGIAN 3: MEMULAI HIDUP SEHAT**

****

Di bagian sebelumnya, kita telah belajar mencatat food diary, sebagai salah satu upaya agar kita dapat mindful dan menyadari perilaku makan kita. Kini, saatnya kita memulai action untuk hidup sehat!

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan metode **habit loop**, yang terdiri dari **cue atau trigger, routine, dan reward.**

**Cue** adalah segala sesuatu yang dapat memicu tingkah lakumu untuk muncul, contohnya bertemu orang, latar tempat dan waktu tertentu.

Lalu, **routine** adalah tingkah laku yang kamu munculkan karena dipicu oleh cue.

Terakhir, **result** adalah hal yang kamu dapatkan karena sudah memunculkan tingkah laku tersebut.

Result yang positif akan terasa seperti reward, yang membuat kamu terus menerus mengeluarkan tingkah laku tersebut karena kamu tahu akan mendapat hal baik jika mengeluarkan tingkah laku tersebut.

Contoh:

| **Kebiasaan yang ingin diubah:**  Membuka kulkas malam-malam dan makan banyak cemilan secara tidak sadar. |
| --- |
| **Cue:**  Perasaan lapar dan stress menghadapi hari esok. |
| **Routine:**  Membuka kulkas dan makan untuk memuaskan nafsu dan memperbaiki mood |
| **Result:**  Merasa bersalah karena makan, tapi merasa kenyang. Mood tidak membaik. |
| **Cara mencegah cue:**   1. Makan di pagi-sore hari agar di malam hari tidak lapar lagi. 2. Melakukan coping lain selain makan untuk mengatasi stres, seperti melukis, bercerita dengan teman, mendengarkan musik, dsb. 3. Memakan makanan yang lebih sehat agar lebih kenyang. |
| **Alternatif routine:**   1. Kalau lapar, makan secara mindful tanpa tergesa-gesa. 2. Menyediakan cemilan yang sehat, agar kalau lapar tidak merasa bersalah untuk memakannya. 3. Menunggu 15 menit sebelum makan, untuk melihat apakah aku benar-benar lapar atau hanya sekedar nafsu. |

Yuk, isi milikmu di halaman selanjutnya!

**HABIT LOOP**

| **Kebiasaan yang ingin diubah:** |
| --- |
| **Cue:** |
| **Routine:** |
| **Result:** |
| **Cara mencegah cue:** |
| **Alternatif routine:** |

**BONUS**

**KALENDER INTERMITTENT FASTING**

Intermittent fasting adalah pola makan yang terbagi ke dalam dua periode, yakni puasa dan makan. Diet ini tak menentukan makanan apa saja yang harus dikonsumsi, melainkan kapan seseorang harus makan. Dengan begitu, kita hanya boleh makan dalam kurun waktu yang lebih pendek.

Melalui intermittent fasting, kita dapat memperbaiki atau membentuk perilaku makan yang lebih sehat. Metode ini melatih ketahanan tubuh agar tetap dapat menjalankan fungsinya walaupun sedang tidak mengonsumsi makanan dalam periode tertentu.

Bagaimana cara melakukannya?

1. **The 16/8 Method**

Membagi 16 jam waktu berpuasa dan 8 jam waktu mengonsumsi makanan. Contoh: Kamu boleh makan dari jam 1 siang sampai jam 9 malam, kemudian dilanjutkan berpuasa hingga jam 1 siang (16 jam ke depan).

1. **Eat-Stop-Eat**

Metode ini mengharuskanmu tidak mengonsumsi makanan selama 24 jam dalam beberapa hari per minggu. Misalnya, kamu bisa berpuasa dari waktu sarapan hingga sarapan berikutnya, kemudian dilanjutkan dengan setelah satu hari tidak berpuasa.

Menghentikan makan selama 24 jam mungkin terdengar sangat sulit, tapi kamu bisa memulai metode ini secara bertahap alias tidak perlu memulai langsung 24 jam.

1. **The 5:2 Diet**

Metode ini dilakukan dalam dua hari per minggu dengan cara membatasi jumlah konsumsi satu kali porsi makan atau sekitar 500-600 kalori. Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat tinggi dan berprotein tinggi untuk menjaga kalori tetap rendah saat berpuasa. Selama lima hari dalam seminggu lainnya dapat makan secara normal. Contohnya, jika memilih untuk makan secara normal setiap hari dalam seminggu kecuali hari Selasa dan Kamis.

**Metode 1: The 16-8 Method**

Tulis rencana makanan yang akan kamu makan selama melakukan intermittent fasting.

| **Waktu** | **Hari 1** | **Hari 2** | **Hari 3** | **Hari 4** | **Hari 5** | **Hari 6** | **Hari 7** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 06.00-12.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00-  18.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00-  06.00 |  |  |  |  |  |  |  |

**Metode 2: Eat-Stop-Eat**

Tulis rencana makanan yang akan kamu makan selama melakukan intermittent fasting.

| **Waktu** | **Hari 1** | **Hari 2** | **Hari 3** | **Hari 4** | **Hari 5** | **Hari 6** | **Hari 7** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Puasa | Puasa. Hanya minum air. | Puasa | Puasa. Hanya minum air. | Puasa | Puasa. Hanya minum air. | Puasa |
|  | Sarapan | Sarapan | Sarapan | Sarapan |
|  |  |  |  |  |
|  | Makan siang | Makan siang | Makan siang | Makan siang |
|  |  |  |  |  |
|  | Makan malam | Makan malam | Makan malam | Makan malam |
|  | Puasa sampai jadwal makan berikut-nya | Puasa sampai jadwal makan berikut-nya | Puasa sampai jadwal makan berikut-nya | Puasa sampai jadwal makan berikut-nya |

**Metode 3: The 5:2 Diet**

Tulis rencana makanan yang akan kamu makan selama melakukan intermittent fasting.

| **Waktu** | **Hari 1** | **Hari 2** | **Hari 3** | **Hari 4** | **Hari 5** | **Hari 6** | **Hari 7** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Makan seperti biasa | Puasa, atau hanya makan 500-600 kalori | Makan seperti biasa | Puasa, atau hanya makan 500-600 kalori | Makan seperti biasa | Makan seperti biasa | Makan seperti biasa |
|
|
|
|
|
|
| Rencana makanan: | Rencana makanan: |

**GOOD LUCK!**