

BERAPA KEBUTUHAN KALORI ANDA PERHARI ?

1. Ketahui Tinggi Badan (TB) anda dalam satuan cm.
2. Ketahui Berat Badan (BB) anda dalam satuan kilogram (kg)
3. Ketahui Berat Badan Ideal (BBI) dengan cara:

$$BBI = (TB - 100) - (10\% \text{ dari hasil TB-100})$$

4. Ketahui kebutuhan kalori basal (KKB)

Perhitungan kebutuhan kalori basal (KKB):

| | |
|-----------|-----------------|
| Laki-laki | = 30 kkal x BBI |
| Perempuan | = 25 kkal x BBI |

5. Ketahui kebutuhan kalori total (KKT).

KKT merupakan jumlah kebutuhan kalori tubuh ditambah dengan jumlah kalori saat melakukan aktivitas fisik.

$$KKT = KKB + \% KKB \text{ Aktivitas Fisik} - \% KKB \text{ Faktor Koreksi}$$

1 AKTIVITAS RINGAN



Membaca
10%

Menyetir
10%

Berjalan
20%

2 AKTIVITAS SEDANG



Menyapu
20%

Jalan Cepat
30%

Bersepeda
30%

3 AKTIVITAS BERAT



Aerobik
40%

Mendaki
40%

Jogging
40%

FAKTOR KOREKSI

| USIA | FAKTOR KOREKSI |
|-----------|----------------|
| 40-59 | Minus 5% |
| 60-69 | Minus 10% |
| 70 keatas | Minus 20% |

Bagaimana menghitung Kebutuhan kalori total ibu rumah tangga berusia 42 tahun, tinggi badan 165 dan melakukan aktivitas sedang seperti Kerja Rumah Tangga?

$$BBI = (TB - 100) - (10\% \text{ dari hasil TB-100})$$

$$BBI = (165 - 100) - (10\% \text{ dari hasil TB-100})$$

$$BBI = (65) - (10\% \times 65)$$

$$BBI = (65) - (6,5)$$

$$BBI = 58,5$$

Perhitungan kebutuhan kalori basal (KKB):

$$\text{Perempuan} = 25 \text{ kkal x BBI}$$

$$\text{KKB} = 25 \times 58,5$$

$$\text{KKB} = 1462,5$$

$$KKT = KKB + \% KKB \text{ Aktivitas Fisik} - \% KKB \text{ Faktor Koreksi}$$

$$KKT = 1462,5 + 20\%(\text{pekerjaan RT}) 1462,5 - 5\% (\text{usia antara } 40-59) 1462,5$$

$$KKT = 1462,5 + 292,5 - 73,125$$

$$KKT = 1681,8$$

NILAI KKT INILAH YANG MENJADI ACUAN ANDA UNTUK MENGONTROL JUMLAH KALORI YANG MASUK KE TUBUH SETIAP HARINYA. USAHKAN AGAR ANDA TIDAK MENGONSUMSI MAKANAN YANG MELEBIHI BATAS KKT ANDA. COBA CEK KALORI YANG ANDA MAKAN DI TABEL BERIKUT.

TABEL KALORI MAKANAN POKOK PERPORSI

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|-------------------------|--------|
| Jagung rebus | 90,2 |
| Kentang rebus | 166 |
| Ketan Putih | 217 |
| Ketupat | 32 |
| Lontong | 38 |
| Nasi Putih | 175 |
| Nasi Putih Kentucky | 349 |
| Roti Tawar Serat Tinggi | 149 |
| Singkong Rebus | 146 |
| Talas Rebus | 98 |
| Ubi Rebus | 125 |

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|--------------|--------|
| Bubur | 44 |
| Crakers | 229 |
| Makaroni | 91 |
| Mie Instant | 168 |
| Nasi Tim | 88 |
| Nasi Uduk | 506 |
| Roti Tawar | 128 |

TABEL KALORI MAKANAN LAUK PERPORSI

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|----------------------------|--------|
| Arsik | 94,05 |
| Ayam Panggang Bumbu Kuning | 129,4 |
| Ayam Panggang | 164,3 |
| Daging Panggang | 150 |
| Ikan Mas Pepes | 143,5 |
| Sambal Goreng Tempe | 116 |
| Telur Asin Rebus | 138 |
| Telur Ayam Rebus | 97 |

NAMA MASAKAN

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|--------------------------|--------|
| Ati Ayam Goreng | 98 |
| Ayam Pop | 265 |
| Bakso Daging Sapi | 260 |
| Empal Daging | 147 |
| Ikan Bandeng Goreng | 180,7 |
| Ikan Baronang Goreng | 107,5 |
| Ikan Bawal Goreng | 113,3 |
| Ikan Ekor Goreng | 107,8 |
| Ikan Kembung Goreng | 87,65 |
| Ikan Lele Goreng | 57,5 |
| Ikan Patin Goreng | 252,7 |
| Ikan Seler Goreng | 63,75 |
| Ikan Tenggiri Goreng | 85,3 |
| Ikan Teri Goreng | 66 |
| Ikan Tuna Goreng | 110 |
| Kerang Rebus | 59 |
| Macaroni Shootel | 177 |
| Tahu Bacem | 147 |
| Telur Mata Sapi | 40 |
| Tempe Bacem | 157 |
| Tempe Goreng | 118 |
| Tenggiri Bumbu Kuning | 94,4 |
| Udang Goreng Besar | 68,25 |
| Sambal Goreng Tempe Teri | 276 |
| Sambal Goreng Ati Sapi | 200 |
| Sambal Goreng Udang | 123 |
| Sop Sapi | 227 |
| Tahu Goreng | 111 |
| Tahu Isi | 124 |
| Tahu Sumedang | 113 |
| Telur dadar | 188 |

TABEL KALORI MASAKAN SAYUR PERPORSI

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|--------------------|--------|
| Acar Kuning | 53 |
| Bening Bayam | 18 |
| Cah Labu Siam | 41,6 |
| Sayur Asam | 88 |
| Sop Ayam Kombinasi | 95 |
| Sop Bayam | 78 |
| Sop Kimlo | 104 |
| Sop Mutiara Jagung | 113 |
| Asop Oyong Misoa | 106 |
| Sop Telur Putuh | 116 |

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|--------------|--------|
| Buntil | 106 |
| Gudeg | 132 |

TABEL KALORI SIAP SAJI PERPORSI

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|----------------|--------|
| Bihun Goreng | 296 |
| Bubur Ayam | 165 |
| Bubur Sum-sum | 178 |
| Kentang Goreng | 211 |
| Mie Goreng | 321 |
| Nasi Goreng | 267 |
| Soun Goreng | 263 |
| Spaghetti | 642 |
| Tape Singkong | 260 |

| NAMA MASAKAN | KALORI |
|--------------|--------|
| Gado - Gado | 295 |
| Ketoprak | 153 |
| Pempek | 384 |
| Rawon | 331 |
| Soto Ayam | 101 |
| Soto Padang | 127 |
| Tongseng | 331 |

CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI PADA KEMASAN

Membaca label kemasan berarti anda bijak dalam memilih makanan. Ingat bahwa "Konsumsi Gula Lebih dari 50 gr, Garam lebih dari 2000 mg dan Lemak total lebih dari 67 gr per orang berisiko terkena Hipertensi, Stroke, diabetes dan serangan jantung."

KANDUNGAN GIZI SELAI KACANG

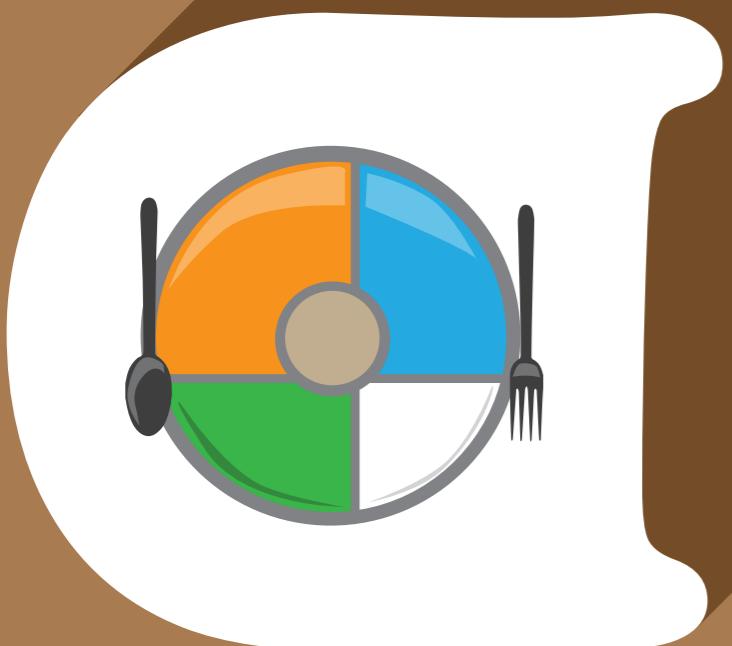
| ZAT GIZI | JUMLAH |
|---------------------|--------|
| Kalori | 188 |
| Lemak (g) | 16 |
| Lemak jenuh (g) | 33 |
| Lemak tak jenuh (g) | 124 |
| Kolesterol (mg) | 0 |
| Sodium (mg) | 5 |
| Potassium (mg) | 208 |
| Karbohidrat (g) | 6 |
| Serat (g) | 2 |
| Gula (g) | 3 |
| Protein (g) | 8 |
| Vitamin E | 14% |
| Niasin | 21% |
| Vitamin B6 | 10% |
| Asam Folat | 6% |
| Besi | 3% |
| Kalsium | 1% |
| Magnesium | 12% |

% AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal

umumnya Informasi nilai gizi suatu produk dilihat berdasarkan 1 kali penyajian.

Kandungan lemak dalam 1 kali penyajian

DIET SEIMBANG



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

www.promkes.depkes.go.id
twitter@puspromkes

GULA

Gula adalah sumber karbohidrat sederhana yang menjadi sumber energi dan berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah. Gula biasa digunakan untuk menambah rasa manis pada makanan dan minuman.



Gula bisa berbentuk sederhana, seperti gula pasir. Namun gula juga bisa dijumpai dalam gula kompleks, yaitu kelompok gula yang mengandung zat gizi karbohidrat, serat, vitamin dan mineral. Contohnya adalah: Nasi, jagung, gandum dan singkong.

Gula berguna bagi tubuh untuk diolah menjadi sumber energi.



GARAM

Garam mengandung natrium, sebuah zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil, untuk mengatur kandungan air di dalam tubuh. Selain itu, natrium juga membantu menghantarkan impuls saraf ke otak. Natrium juga berperan dalam kontraksi dan relaksasi otot kita.

LEMAK

Tubuh butuh lemak untuk:

- sumber cadangan energi yang disimpan dalam tubuh
- sebagai media untuk transpotasi vitamin A,D,E dan K
- membantu menekan rasa lapar dengan cara: memperlambat pengosongan pada lambung, sehingga rasa kenyang dapat bertahan lebih lama



Lemak juga dapat menambah cita rasa pada makanan.

Kolesterol: adalah lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan hormon. Kolesterol sifatnya tidak tercampur dalam darah, sehingga perlu berikatan dengan pengangkutnya yaitu lipoprotein.

Kolesterol dibedakan menjadi **LDL** dan **HDL**.

LDL mengandung lebih banyak lemak daripada **HDL**, sehingga **LDL** akan mengambang di dalam darah. **LDL** dianggap sebagai lemak "JAHAT" karena dapat menyebabkan penyumbatan di dinding pembuluh darah, terutama pembuluh darah kecil yang menyuplai makanan ke jantung dan otak.

Bahan makanan sumber LDL: susu (mayonaise, krim), daging dan jeroan, makanan olahan (sisik, ham, kornet, nugget), makanan komersial (kue tart, cookies, donat) dan makanan ringan (keripik).

HDL, disebut sebagai lemak yang "BAIK" karena **HDL** membersihkan kelebihan **LDL** dari dinding pembuluh darah dan mengangkatnya ke hati. **HDL** memiliki kandungan lemak yang lebih sedikit dan mempunyai kepadatan tinggi.

Bahan makanan sumber HDL: alpukat, minyak kelapa murni, ikan (salmon, makarel, tuna) dan kacang-kacangan.



BATASI KONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK

Anjuran konsumsi Gula per orang per hari adalah setara dengan 50 gr atau 4 sendok makan. Sementara itu, konsumsi garam per orang per hari adalah 5 gr natrium atau setara dengan 1 sendok teh (1 sendok kecil). Anjuran konsumsi lemak per orang per hari adalah 5 sendok makan.

4.1.5. G.G.L

- 4 sendok makan Gula.
- 1 sendok teh Garam
- 3 sendok makan Lemak

GAYA HIDUP SAAT INI TERUTAMA MAKANAN RINGAN. MAKANAN CEPAT SAJI. MAKANAN OLAHAN. MAKANAN BEKU. TELAH BANYAK MERAHKAN PERILAKU MASYARAKAT DAN MEMAKSA MEREKA MENGONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK LEBIH BANYAK. HAL INI SANGAT BERISIKO BAGI KESEHATAN.

Konsumsi Gula berlebih dapat menyebabkan terjadinya kegemukan (obesitas) dan Diabetes Mellitus. Konsumsi garam berlebih akan berisiko lebih tinggi terkena serangan jantung dan stroke. Sementara itu konsumsi Lemak berlebih akan meningkatkan jumlah kolesterol LDL yang menjadikan pembuluh darah menyempit, menyebabkan penyakit jantung dan stroke.



DIET SEHAT DENGAN KALORI SEIMBANG

Diet sehat dan seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan untuk sehat adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Kebutuhan akan energi dan zat gizi tergantung dari umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan iklim serta aktivitas fisik. Angka kecukupan gizi (AKG) adalah konsumsi zat gizi esensial yang harus dipenuhi oleh semua orang sehat. AKG berguna untuk menetapkan pedoman keperluan label gizi makanan yang dikemas.

