

Karbohidrat

Manfaat karbohidrat :

1. sumber energi utama bagi tubuh
2. sebagai cadangan energi
3. membentuk struktur komponen sel
4. mendukung fungsi otak
5. mendukung sistem pencernaan



Sumber karbohidrat: beras, jagung, sorgum, sayur-sayuran (daun singkong, bayam, kangkung), umbi-umbian (ubi kayu, ubi jalar), buah-buahan (mangga, pisang, labu kuning)

Protein

Manfaat protein :

1. membentuk struktur tubuh (otot, kulit, rambut)
2. membentuk enzim (mempercepat metabolisme)
3. sumber dan cadangan energi setelah karbohidrat dan lemak
4. membentuk antibodi



Sumber protein hewani: ikan, ayam, sapi, telur, susu

Sumber protein nabati: kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, tempe

Lemak

Manfaat lemak :

1. sumber energi harian setelah karbohidrat
2. sebagai bantalan untuk melindungi tubuh
3. membantu penyerapan vitamin A, D, E, K
4. memproduksi hormon (estrogen, testosteron, dan kortisol)



Sumber lemak nabati: alpukat, minyak kelapa, minyak sayur, kacang tanah

Sumber lemak hewani: sapi, ayam, kambing, keju, telur, ikan (tuna, sarden)

Mineral

Manfaat mineral :

1. mendukung fungsi otot dan saraf
2. mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit
3. mempertahankan kesehatan tulang dan gigi
4. memelihara keseimbangan asam tubuh



Sumber mineral:



Mineral

Manfaat vitamin :

1. mendukung metabolisme tubuh
2. menjaga sistem kekebalan tubuh
3. mendukung pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh
4. mendukung kesehatan organ



Sumber vitamin:

- vitamin A: wortel, labu kuning, mangga, pepaya, bayam, brokoli.
- vitamin B: susu, hati ayam, daging ayam, sapi, telur, sayur-sayuran.
- vitamin C: jeruk, jambu biji, cabai, mangga, nanas, pisang, bayam, sawi, kembang kol.
- vitamin D: sinar matahari UVB, telur, mentega, ikan yang berlemak, minyak ikan cod.
- vitamin E: minyak jagung, sayuran, hati sapi/ayam, telur mentega, susu, toge, tomat, alpukat.
- vitamin K: hati sapi/ayam, sayuran daun hijau, kacang buncis, kol, brokoli.

GIZI SEIMBANG



Pilar Gizi Seimbang

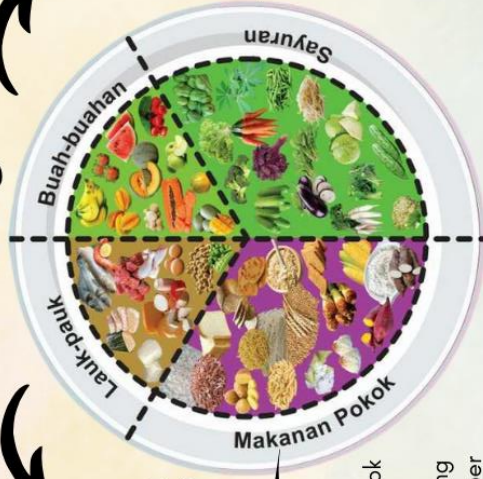
1. Konsumsi makanan dengan beraneka ragam
2. Pola hidup aktif dan berolahraga
3. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
4. Menjaga berat badan ideal

Pesan Gizi Seimbang

1. Biasakan makan lauk pauk yang kaya protein
2. Banyak makan sayur dan buah-buahan
3. Batasi makanan asin, manis, dan berlemak
4. Biasakan minum cukup air putih yang aman



Isi Piringku



lauk-pauk 1/3 dari setengah piring, sebagai sumber protein

makanan pokok 2/3 dari setengah piring sebagai sumber karbohidrat

buah 1/3 dari setengah piring, sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral

sayur 2/3 dari setengah piring sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral

APA ITU STUNTING?



Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.



Dampak Dari Stunting



Terganggunya perkembangan otak dan kecerdasan



Menurunnya kemampuan kognitif dan kemampuan belajar



Menurunnya kekebalan tubuh, sehingga mudah sakit



Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan tubuh

Cara Mencegah Stunting



Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil



Membiasakan pola makan sehat



Memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan



Menjaga kebersihan diri dan lingkungan



Memberikan makanan tambahan untuk balita



Rutin memantau pertumbuhan dan perkembangan balita

Cara Membaca INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI		: 200 ml	
Takaran saji		5 Sajian per Kemasan	
JUMLAH PER SAJIAN			
Energi Total	180 kkal		
Energi dari Lemak	60 kkal		
Energi dari Lemak Jenuh	35 kkal		
		%AKG*	
Lemak Total	7 g	10 %	
Lemak Trans	0 g	0 %	
Kolesterol	0 mg	0 %	
Lemak Jenuh	4 g	18 %	
Protein	6 g	10 %	
Karbohidrat Total	24 g	7 %	
Gula Total	16 g		
Sukrosa	8 g		
Garam (Natrium)	95 mg	6 %	
Vitamin D		35 %	
Vitamin E		20 %	
Vitamin B1		35 %	
Vitamin B2		25 %	
Kalsium		8 %	
Kalsium		30 %	
Fosfor		25 %	
Magnesium		10 %	
Zat Besi		10 %	
Zink		10 %	
Selenium		50 %	

* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.



Memahami cara membaca nilai gizi penting untuk membantu kita menjaga pola makan seimbang, mencegah konsumsi nutrisi (gula, natrium, lemak) yang berlebih, dan mendukung gaya hidup sehat.

Takaran saji menunjukkan jumlah produk dalam satu porsi. Dalam produk ini, 1 kemasan terdapat 5 porsi dan 1 porsi sebesar 200 ml.

Energi total menunjukkan jumlah energi (kalori) per porsi.

Menunjukkan kandungan gizi dalam satu sajian (porsi). Misal gula 16 g, maka dalam satu porsi (200 ml) produk tersebut terdapat 16 gram gula.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) menunjukkan kontribusi nutrisi dalam satu porsi terhadap kebutuhan harian. Misal, AKG protein pada produk adalah 10%, maka kebutuhan nutrisi protein sudah terpenuhi sebesar 10 % apabila kita mengonsumsi 1 porsi produk tersebut.