

# 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

## 4 Pilar Gizi Seimbang

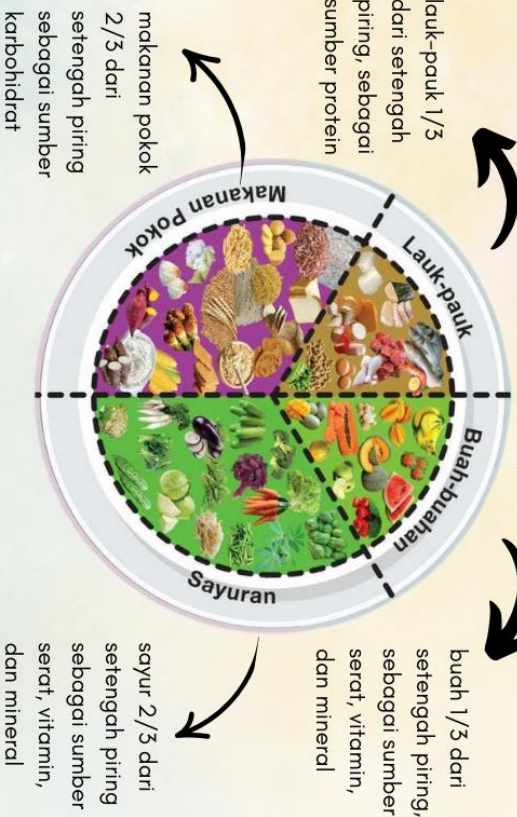
- 1. Konsumsi makanan dengan beraneka ragam
- 2. Pola hidup aktif dan berolahraga
- 3. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
- 4. Menjaga berat badan ideal

### 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



# APA ITU STUNTING?

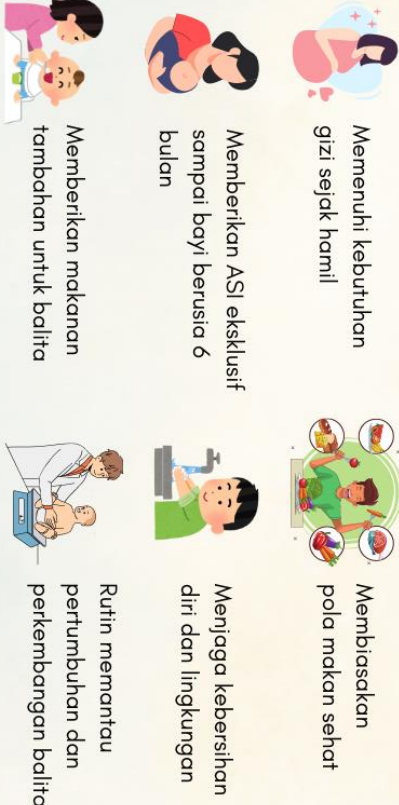


Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.

## Dampak Dari Stunting



## Cara Mencegah Stunting



# Cara Membaca INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 5 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	180 Kkal	
Energi dari Lemak	60 Kkal	
Energi dari Lemak/jenuh	35 Kkal	
Lemak Total		
Lemak Trans	7 g	10 %
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		
Vitamin B1	20 %	35 %
Vitamin B2	25 %	25 %
Kalsium	8 %	30 %
Fosfor	25 %	25 %
Magnesium	10 %	10 %
Zat Besi	10 %	10 %
Selenium	50 %	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.