



OBESITAS

Apa Itu Obesitas ?

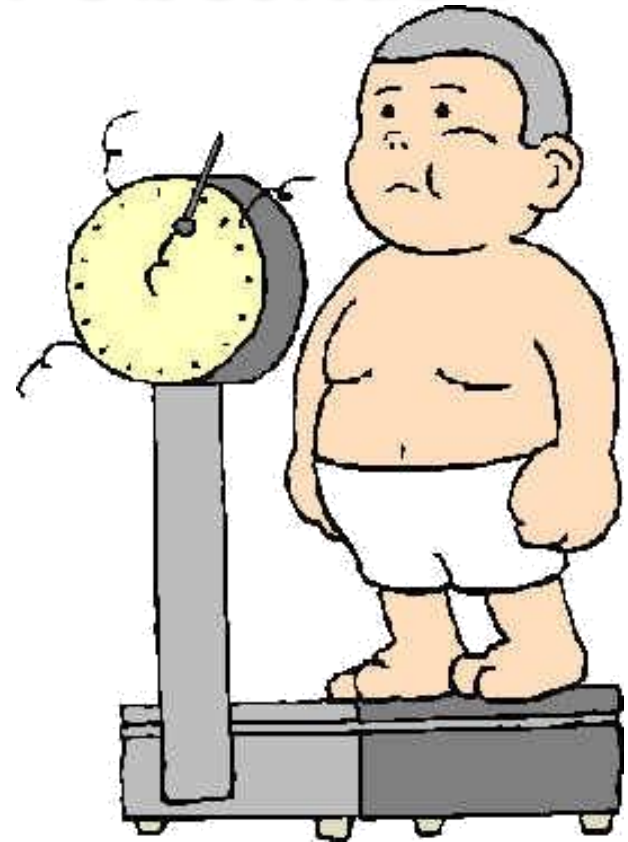


Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan

Bagaimana mengetahui Obesitas ?



Bercerminlah, perhatikan
wajah, lengan,
pinggang, pinggul



Ukur TB dan BB, kemudian hitung
Dengan IMT (Indeks Masa Tubuh)

$$IMT = BB / (TB)^2$$

Termasuk Kategori Manakah Anda ?

KATEGORI		IMT
KURUS	Kekurangan BB Tingkat Berat	$< 17,0$
	Kekurangan BB Tingkat Ringan	$17,0 - 18,4$
Normal		$18,5 - 25,0$
Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Ringan	$> 25,0 - 27,0$
	Kelebihan BB Tingkat Berat	$> 27,0 - 29,9$
Obesitas	Kelebihan BB Tingkat Sangat Berat	> 30



Mengapa seseorang obesitas ?



Kelebihan Mengkonsumsi Karbohidrat (nasi, roti mie gula, makanan dan minuman manis)

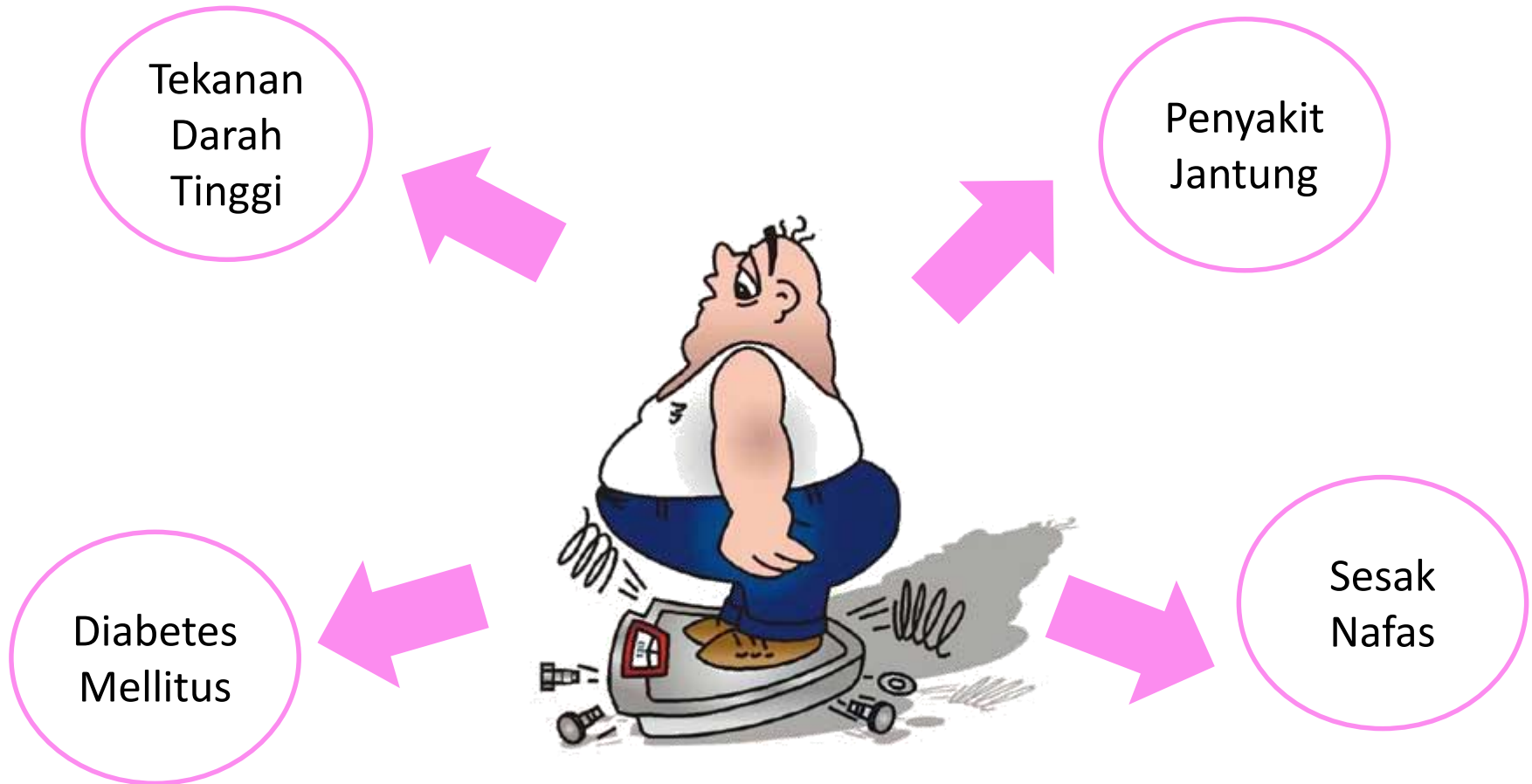
Kelebihan Mengkonsumsi Lemak (gorengan, jeroan, daging berlemak, dan mentega)

Kurang Mengkonsumsi Serat (Sayuran dan buahan)

Kurang Aktivitas Fisik secara teratur minimal 30 menit setiap hari



Apa akibat obesitas ?



Bagaimana Cara Mencegah Obesitas ?

1. Makan Gizi Seimbang

Jumlah dan Jenis makanan sesuai kebutuhan

Jadwal makan teratur



Bagaimana Cara Mencegah Obesitas ?



2. Aktivitas Fisik Minimal 30 Menit Sehari

3. Ukur berat dan tinggi badan secara teratur

