





## **APA ITU MAKANAN SEHAT?**

makanan yang mengandung gizi seimbang, bersih, dan aman dikonsumsi.

Prinsip "4 Sehat 5 Sempurna" atau versi modern "Isi Piringku"

Ciri makanan sehat: Tidak berlebihan, Beragam jenis makanan, Bersih & higienis













# **KANDUNGAN GIZI**



### Makronutrien

### Mikronutrien

Makronutrien	Fungsi Utama	Contoh Makanan
Karbohidrat	Sumber energi utama	Nasi, singkong, kentang
Protein	Pertumbuhan & perbaikan jaringan	Tempe, tahu, daging, telur
Lemak	Cadangan energi & pelarut vitamin	Minyak, mentega, alpukat







#### Mikronutrien

- Mineral → bantu kerja tulang, darah, dan otot (contoh: kalsium, zat besi, kalium)

## PEMBATASAN BAHAN MAKANAN



#### **KARBOHIDRAT**

NASI JAGUNG SINGKONG KENTANG

#### **PROTEIN**

HEWANI:
AYAM, TELUR, IKAN AIR TAWAR
NABATI:
TAHU, TEMPE, KACANG-KACANGAN

### **SERAT (SAYUR)**

SAYUR BEBAS – Disesuaikan dengan ketersediaan local)

#### **BUAH**

BEBAS - Dapat dikreasikan saat penyajian





Bumbu, garnish, dll diperbolehkan → Sehat, aman dikonsumsi

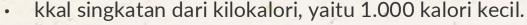








- Satuan energi yang digunakan untuk mengukur jumlah energi yang diperoleh tubuh dari makanan dan minuman = Kalori
- Energi ini dibutuhkan tubuh untuk bernapas, bergerak, belajar, berpikir, dan beraktivitas setiap hari.
- Semakin banyak aktivitas fisik, semakin besar energi (kalori) yang dibutuhkan tubuh.



- Satuan kkal (kilokalori) digunakan pada label gizi dan perhitungan makanan.
- Jadi, ketika di kemasan tertulis "Energi: 200 kkal", artinya makanan itu mengandung 200.000 kalori kecil



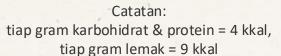






Tubuh manusia memerlukan sekitar 2.000-2.500 kkal per hari (tergantung usia, jenis kelamin, dan aktivitas).

Jika kalori yang masuk lebih banyak dari yang digunakan, energi akan disimpan sebagai lemak.









## Informasi Nilai Gizi pada Bahan Makanan (per 100 gram)

Bahan Makanan	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalori (kkal)
Nasi putih	28	2.5	0.3	130
Kentang rebus	17	2	0.1	77
Singkong rebus	38	1 ,	0.3	160
Tempe goreng	9	19	11	193
Tahu putih	2	10	5	80
Ikan (misal: ikan kembung panggang)	0	20	4	120
Minyak goreng	0	0	100	900
Sayur mayur (campuran rebus)	5	2	0.2	30
Buah (misal: pisang ambon)	23	11	0.2	89



### Perhitungan Kalori Sajian

Langkah 1: Hitung Kandungan Gizi Tiap Makanan

Langkah 2: Konfirmasi dengan Rumus Energi

Catatan:

tiap gram karbohidrat & protein = 4 kkal, tiap gram lemak = 9 kkal

Kalori=(karbohidrat g×4)+(protein g×4)+(lemak g×9)

# Contoh Perhitungan Kalori Sajian Lengkap Menu Sajian:

- Nasi putih 150 g
- Tahu putih 50 g
- Ikan kembung panggang 75 g
- Sayur mayur rebus 100 g
- Pisang ambon 100 g





Langkah 1: Hitung Kandungan Gizi Tiap Makanan

(±)

	Bahan Makanan	Berat (g)	Karbo (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalori (kkal)	
	Nasi putih	150	42	3.75	0.45	195	
	Tahu putih	50	1	5	2.5	40	
	Ikan kembung	75	0	15	3	90	
	Sayur rebus	100	5	2	0.2	30	
	Pisang ambon	100	23	-1	0.2	89	
\/\ \/	Total	<u> </u>	71	26.75	6.35	444 kkal	

Menu Sajian:
Nasi putih – 150 g
Tahu putih – 50 g
Ikan kembung panggang – 75 g
Sayur mayur rebus – 100 g
Pisang ambon – 100 g



## Langkah 2: Konfirmasi dengan Rumus Energi

Karbo	Protein	Lemak	Kalori
(g)	(g)	(g)	(kkal)
71	26.75	6.35	

Menu Sajian:
Nasi putih – 150 g
Tahu putih – 50 g
Ikan kembung panggang – 75 g
Sayur mayur rebus – 100 g
Pisang ambon – 100 g



Kalori=(karbohidrat g×4)+(protein g×4)+(lemak g×9)

 $(71\times4)+(26.75\times4)+(6.35\times9)=444.15$  kkal



