

# 1



# NUTRIFOLK

HIMA GIZI BDG'S MAGAZINE

## Fun Fact!

Fakta-fakta  
Menarik Seputar  
Kesehatan

## Gizi Seimbang

Prinsip dan Pesan  
Pedoman Gizi Seimbang

## Isi Piringku

Untuk Sekali  
Makan

## Apa Kata Mereka?

Tentang 4 Sehat  
5 Sempurna





**Divisi Sosial Politik  
HIMA Gizi Bandung  
Poltekkes Kemenkes Bandung 2020**

**Pemimpin Redaksi:**  
Rahma Shafira Ariefianty  
Azarine Aqilah Haya

**Editor:**  
Widartika, SKM, MPH  
Witri Priawantiputri, M. Gizi

**Redaktur:**  
Rainy Rizkiani

**Desainer Grafis:**  
Rainy Rizkiani

**Reporter:**  
Rainy Rizkiani

# Table of Contents

We are HIMA Family

1

3

Apa Kata Mereka?

Tentang 4 Sehat 5 Sempurna

Sejarah dan Perbedaan

4 Sehat 5 Sempurna dan Gizi Seimbang

4

5

Gizi Seimbang

Visual Gizi Seimbang

6

7

Tumpeng Gizi Seimbang

Isi Piringku

10

# We are HIMA Family



HIMA GIZI BANDUNG YANG BERDIRI SEJAK TAHUN 2001 MERUPAKAN HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BANDUNG YANG BERGERAK DI BAWAH PENGAWASAN KEMAHASISWAAN DAN BPM (BADAN PERWAKILAN MAHASISWA) JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BANDUNG. HIMA GIZI BANDUNG MEMILIKI SIFAT KEKELUARGAAN YANG ERAT SATU SAMA LAIN DAN SELALU MENCoba MENGEMBANGKAN SEGALA KRITIK DAN SARAN YANG MASUK DALAM SETIAP PERKEMBANGAN PROGRAM KERJANYA.

## Proker Unggulan

### ▪ SEMARAK

KEGIATAN SILATURAHMI SELURUH CIVITAS GIZI DAN MASYARAKAT SEKITAR YANG DIISI DENGAN ACARA BERBUKA PUASA BERSAMA, TABLIGH AKBAR, DAN ACARA-ACARA LAIN SEPerti PERLOMBAAN-PERLOMBAAN YANG MELIBATKAN MAHASISWA INTERNAL DAN JUGA ANAK-ANAK MADRASAH YANG BERADA DI SEKITAR LINGKUNGAN KAMPUS GIZI.

### ▪ FESTIVAL GIZI

FESTIVAL GIZI MERUPAKAN KEGIATAN YANG TERDIRI DARI SEMINAR NASIONAL DAN FESTIVAL PANGAN. SEMINAR NASIONAL ADALAH KEGIATAN SEMINAR YANG MEMAPARKAN BAGAIMANA ILMU GIZI DITERAPKAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI. FESTIVAL PANGAN ADALAH BENTUK KEGIATAN YANG BERISI CEK KESEHATAN, EDUKASI GIZI, PERLOMBAAN TERKAIT MAKANAN, DAN PAMERAN MAKANAN.

### ▪ INI GIZI

KEGIATAN SEMACAM TALKSHOW YANG MEMBERIKAN GAMBARAN DUNIA KERJA SEBAGAI AHLI GIZI BAIK DI MASYARAKAT, INSTITUSI, MAUPUN KLINIS. CAPAIAN DARI KEGIATAN INI AGAR MAHASISWA DAPAT MEMPERSIAPKAN DIRI UNTUK MENGHADAPI DUNIA KERJA. SASARANNYA UNTUK SELURUH MAHASISWA GIZI KHUSUSNYA TINGKAT 3 SAMPAI 4.

### ▪ HGN (HARI GIZI NASIONAL)

PROGRAM KERJA HIMPUNAN YANG BEKERJA SAMA DENGAN PERSAGI (PERSATUAN AHLI GIZI INDONESIA). DALAM RANGKAIAN HGN TERSEBUT TERDIRI ATAS SENAM, CEK KESEHATAN DAN KONSULTASI DENGAN AHLI GIZI, SERTA LOMBA-LOMBA YANG MELIBATKAN SELURUH CIVITAS AKADEMIKA JURUSAN GIZI.

### ▪ HIMA DAY

HIMA DAY ADALAH ACARA RUTIN YANG DILAKSANAKAN 1 BUKAN SEKALI, TENTUNYA BERVARIASI TERGANTUNG GILIRAN PEMEGANG DIVISINYA, TUJUANNYA SENDIRI UNTUK MEMPERERAT RASA MENYANYANGI DAN MEMILIKI HIMA, SERTA MENGEVALUASI KINERJA SETIAP BULANNYA AGAR SELALU LEBIH BAIK DAN BERGERAK.

### ▪ INAUGURASI

KEGIATAN DALAM RANGKA PELEPASAN DAN PEMBERIAN SUATU KENANG-KENANGAN KEPADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SEBELUM TERJUN KE DUNIA KERJA DAN PENYAMBUTAN MAHASISWA BARU UNTUK MEMBERIKAN KESAN LEBIH MENDALAM DI JURUSAN GIZI. KEGIATAN INI MERUPAKAN SUATU MEDIA SILATURAHMI DAN PENGEMBANGAN KREATIVITAS MAHASISWA DI BIDANG SENI.

# Filosofi Logo



## FILOSOFI LOGO HIMA GIZI BANDUNG

- WARNA BIRU MELAMBANGKAN WARNA LAUT, YANG MAKSUDNYA HIMA MEMILIKI WAWASAN YANG LUAS DAN WARNA BIRU ITU BERARTI KEPERCAYAAN DAN KELEMBUTAN
- WARNA KUNING BERARTI PENUH HARAPAN DAN OPTIMIS
- LAMBANG PITA MERAH BERARTI KEPEDULIAN
- LAMBANG KUJANG MENGGAMBARAKAN HIMA JURUSAN GIZI BANDUNG BERADA DI JAWA BARAT DENGAN BANDUNG SEBAGAI IBU KOTANYA
- GAMBAR 2 KUJANG BERARTI AKAN SALING MELINDUNGI SATU SAMA LAIN
- LOGO SVASTHA HARENA BERARTI DI SETIAP GERAK DAN KEGIATAN HIMA MERUPAKAN SALAH SATU UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI GIZI
- BENTUK 2 BENIH BIRU DI BAWAH PITA MERAH BERARTI ANGGOTA HIMA GIZI MERUPAKAN CALON-CALON AHLI GIZI
- BENTUK 2 GAMBAR BIRU DI BAWAH 2 BENIH BIRU ADALAH HIMA SEBAGAI WADAH PENYALUR MINAT, BAKAT SERTA KEMAMPUAN DI BIDANG APAPUN ANGGOTANYA
- TULISAN "HIMPUNAN MAHASISWA GIZI BANDUNG" YANG MELENGKUNG KE ATAS BERARTI DI SETIAP PERIODENYA HIMA AKAN BERUSAHA MELAKUKAN PENINGKATAN KINERJA AGAR SELALU MENJADI LEBIH BAIK



## FILOSOFI LOGO HIMA KABINET ATMA CAKRA

- TULISAN ATMA CAKRA SENDIRI BERARTIKAN JIWA PENGGERAK
- ENAM RODA DILAMBANGKAN SEBAGAI 6 BIDANG YANG BERGERAK DI HIMA SELAMA SATU PERIODE ATMA CAKRA
- HURUF A MELAMBANGKAN AWALAN DARI NAMA KABINET, DIHARAPKAN AKAN SELALU MENJADI HIMPUNAN YANG SELALU DIPOSISI NOMER SATU DALAM SEGALA HAL KEBAIKAN SEPERTI ABJAD A YANG ADA DI NOMER SATU HURUF ALPHABET
- TANGAN MELAMBANGKAN JIWA DARI SELURUH ANGGOTA HIMA YANG AKAN BERSAMA SAMA SALING MEMBANTU, MERANGKUL, DAN MELINDUNGI SATU SAMA LAIN
- WARNA BIRU MENGGAMBARAKAN KETENANGAN DAN KEDAMAIAN ANTARA ANGGOTA
- WARNA MERAH MENGGAMBARAKAN CINTA, SEMANGAT DAN KEKUATAN YANG ADA DI ANGGOTA KABINET
- WARNA HIJAU MENGGAMBARAKAN RASA AMAN DAN KEHIDUPAN
- WARNA KUNING MENGGAMBARAKAN HARAPAN
- WARNA ORANYE MENGGAMBARAKAN KECEERIAAN

"4 sehat 5 sempurna itu setahu saya diubah namanya jadi gizi seimbang. 4 sehat 5 sempurna itu yang pasti ya di dalamnya itu terdapat makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin, bahkan mineral maupun lemak yang seimbang. Tapi kenapa 4 sehat 5 sempurna bisa diubah jadi gizi seimbang karena 4 sehat 5 sempurna ini belum tentu mencakup seluruh dari komponen seperti yang sudah tadi saya sebutkan. Makannya diubah menjadi gizi seimbang supaya perhitungan dari komponen tersebut pas komposisinya, pas seluruhnya. Nah kalo gizi seimbang itu kaya isi piringku gitu, isi piringku itu bener-bener pas kalo misalkan disebut gizi seimbang."

Nafisha Zahra (Promosi Kesehatan)

"Kalau kita hidup menerapkan 4 sehat 5 sempurna kan bakal bebas dari penyakit, contohnya kaya gaya hidup sehat. Kaya sekarang kan buktinya kaya ada virus corona, kan kita bisa menerapkan 4 sehat 5 sempurna untuk meminimalisir terkena virus corona."

Lulu Eka (Kebidanan Karawang)

## Apa Kata Mereka tentang 4 Sehat 5 Sempurna?

"4 Sehat 5 Sempurna adalah makanan yang bergizi, gizinya seimbang, pokoknya memenuhi gizi dalam tubuh. 4 sehat 5 sempurna cocok banget buat diterapin di masa sekarang, apalagi buat anak kost."

Fera dan Aulia (Farmasi)

"4 sehat 5 sempurna itu kan kata-kata zaman dulu ya. Kan sekarang ada 10 pesan gizi seimbang, nah kalo 4 sehat 5 sempurna itu pas zaman aku SD, TK. Kenapa 4 sehat 5 sempurna ini bisa diganti jadi 10 pesan gizi seimbang karena kalau dilihat lagi dari 4 sehat 5 sempurna itu agak kurang lengkap, lebih lengkap di 10 pesan gizi seimbang karena di 4 sehat 5 sempurna hanya ada pengetahuan tentang makanan-makanan dan juga susu sedangkan di 10 pesan gizi seimbang itu ada adab sebelum makan seperti mencuci tangan, berdoa, terus menghargai makanannya kaya gimana gitu."

Denisa (Gizi)



**Siapa yang masih menganggap hidup sehat adalah dengan memakan makanan 4 sehat 5 sempurna?**

Sebetulnya tidak salah, hanya saja slogan 4 sehat 5 sempurna sekarang sudah tidak relevan lagi. Lalu, sekarang menggunakan slogan apa??

**Yuk simak penjelasan dan sejarahnya!**

Konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang dipopulerkan Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poerwo Soedarmo sudah tidak lagi digunakan, kini sudah berkembang dan disempurnakan menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

PGS yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.

Lalu apa saja perbedaan dari 4 sehat 5 sempurna dan pedoman gizi seimbang?

**1. Penekanan Pesan**

Seperti kita ketahui konsep Empat Sehat Lima Sempurna menekankan pada konsumsi nasi, lauk pauk, sayur, buah dan memandang susu sebagai bahan pangan yang menyempurnakan. Sementara konsep Gizi Seimbang dimaknai sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, PGS memperhatikan 4 prinsip, yaitu: Membiasakan makan makanan yang beraneka ragam, Menjaga pola hidup bersih, Pentingnya pola hidup aktif dan olah raga, dan pantau berat badan.

**2. Susu Bukan Penyempurna**

Di dalam konsep Empat Sehat Lima Sempurna, susu menjadi manakan/minuman yang dikelompokkan tersendiri dan dianggap sebagai penyempurna. Sedangkan di dalam konsep PGS, susu termasuk kedalam kelompok lauk-pauk dan bukan makanan penyempurna dan dapat digantikan dengan jenis makanan lainnya yang sama nilai gizinya. Kandungan gizi dalam susu adalah protein dan beragam mineral (Kalsium, Fosfor, Zat Besi). Sementara dalam PGS, jika sudah cukup dan beragam konsumsi sumber protein seperti telur dan daging, daging dan ikan, tidak mengonsumsi susu juga tidak apa-apa.

**3. Penjelasan Mengenai Porsi**

Dalam konsep Empat Sehat Lima Sempurna tidak menyertakan informasi jumlah yang harus dikonsumsi dalam sehari. Sedangkan konsep PGS tidak hanya ada atau tidak, juga memasukkan penjelasan tentang kuantitas atau jumlah (porasi) yang harus dimakan setiap hari untuk setiap kelompok makanan. Seperti diketahui, setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas. Dalam PGS jika pola makan kita tinggi karbohidrat, tinggi lemak, sedikit protein, sedikit sayur dan buah, maka pola tersebut tidak bisa dikatakan sehat. Berbeda pada 4 sehat 5 sempurna, pola makan tersebut dihitung meski protein, sayur dan buah porsinya sedikit.

## Jadi, sebenarnya apa itu gizi seimbang?

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Terdapat 4 prinsip dalam gizi seimbang, diantaranya:

1. Mengonsumsi makanan beragam.

Apakah mengonsumsi makanan beragam tanpa memperhatikan jumlah dan proporsinya sudah benar? Tidak.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

3. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

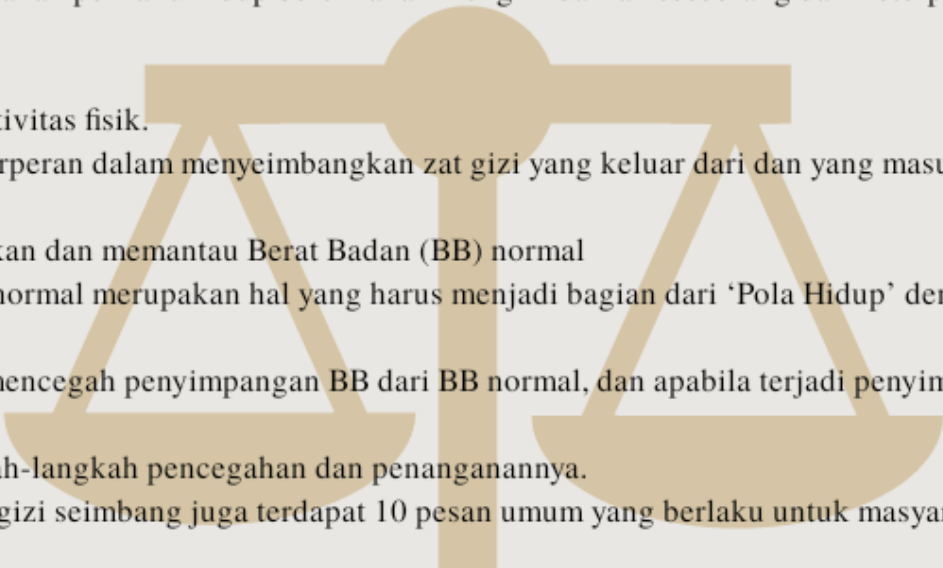
4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang',

sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera

dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Dalam pedoman gizi seimbang juga terdapat 10 pesan umum yang berlaku untuk masyarakat umum dari berbagai



Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan

Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan

Biasakan Konsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi

Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok

Batasi Konsumsi Pangan Asin, Manis, dan Berlemak

### 10 PEDOMAN PESAN GIZI SEIMBANG

Biasakan Sarapan

Biasakan Minum Air Putih yang Cukup dan Aman

Biasakan Membaca Label Kemasan Pangan

Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir

Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal



Harvard dalam penelitiannya menganjurkan untuk menggunakan pedoman “Healthy Eating Plate” untuk menciptakan hidup yang sehat dan asupan yang seimbang.

## HEALTHY EATING PLATE

**HEALTHY OILS**  
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

**WATER**  
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

**VEGETABLES**  
The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

**WHOLE GRAINS**  
Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

**FRUITS**  
Eat plenty of fruits of all colors.

**HEALTHY PROTEIN**  
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

**STAY ACTIVE!**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Source : [hsph.harvard.edu](http://hsph.harvard.edu)

Di Indonesia ada dua visual gizi seimbang, yaitu

### 1) Tumpeng Gizi Seimbang

Dasar: gula, garam dan minyak

4 sendok makan  
1 sendok teh  
5 sendok makan

3-4 porsi  
3-4 porsi  
3-3 porsi  
2-4 porsi

minum air putih 8 gelas

mencuci tangan  
memantau berat badan  
bermain sepak bola  
berjalan  
senam  
bersepeda

Sumber: Kementerian Kesehatan RI

Source : [kemkes.go.id](http://kemkes.go.id)

### 2) Isi Piringku

#HariGiziNasional

Isi Piringku

Lauk-paku  
Buah-buahan  
Sayuran  
Makanan Pokok

Cuci tangan pakai sabun  
Minum air 8 gelas sehari  
Aktifitas Fisik 30 Menit per Hari

www.kemkes.go.id @kpkaremedi @kpkaremedi @kpkaremedi @kpkaremedi

Source : [kemkes.go.id](http://kemkes.go.id)

# Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: Kementerian Kesehatan RI

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) terdapat empat lapis berurutan dari bawah ke atas dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis di sini berarti gizi seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar, yaitu konsumsi beraneka ragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan secara rutin.

# Konsumsi Beraneka Ragam Pangan

## A. Porsi Makanan Pokok

Lapisan terbawah tumpeng adalah area makanan pokok yang terdiri dari jagung, nasi, singkong, ubi dan umbi-umbian lainnya yang biasa digunakan sebagai makanan pokok di Indonesia.

Porsi makanan pokok yang dianjurkan: 3-4 porsi

- 1 porsi nasi = 100 gram nasi
- = 1 buah ubi sedang (135 gram)
- = 1 potong singkong (120 gram)
- = 2 buah kentang sedang (210 gram)

## C. Porsi Sumber Protein

Beranjak semakin ke atas lagi adalah lapisan yang berisi anjuran porsi makanan sumber protein, baik protein hewani (ikan, ayam, daging, telur, susu, makanan laut) dan sumber protein nabati (kacang-kacangan, tempe, tahu).

Variasi makanan sumber protein ini menunjukkan bahwa untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh, tidak hanya bisa dilakukan oleh satu jenis bahan makanan saja. Porsi protein yang disarankan: 2-4 porsi makanan sumber protein setiap hari.

Source : [hellosehat.com](http://hellosehat.com)

## B. Porsi Buah dan Sayur

Naik tingkat ke lapisan atas, Anda bertemu dengan “lantai” buah dan sayuran. Beraneka gambar sayur dan buah menunjukkan bahwa ada banyak macam sayur dan buah yang bisa Anda konsumsi.

Porsi buah dan sayur yang disarankan: 3-4 porsi sayur dalam satu kali makan, sementara porsi buah disarankan 2-3 porsi dalam satu hari.

## D. Porsi Garam, Gula, Minyak

Di puncak piramida makanan Tumpeng Gizi Indonesia, Anda akan bertemu dengan gambar sendok gula, garam dan minyak. Area puncak yang sempit ini menandakan bahwa Anda tidak boleh berlebihan mengonsumsi gula, garam, dan minyak setiap hari.

Jumlah gula, garam, dan minyak yang disarankan: maksimal 4 sdm gula, 1 sdt garam, dan 5 sdm minyak dalam satu hari.

## E. Konsumsi Air Putih

Di samping lantai bagian sumber protein, terdapat gambar gelas air putih. Ini sebagai peringatan juga untuk Anda jangan lupa mengonsumsi air sekitar 8 gelas per hari untuk mencegah dehidrasi.

# Aktivitas Fisik



Selain porsi makanan, terdapat juga gambar-gambar aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Seperti misalnya, menyapu, bersepeda, senam, berjalan, bermain sepak bola, dan aktivitas fisik lainnya.



## Kebersihan Diri

Kebersihan diri dalam TGS digambarkan disebelah kiri dengan mencuci tangan

## Memantau Berat Badan Secara Rutin



Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

### Cara Menghitung IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	< 17.0
	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	17.0 - 18.4
Normal		18.5 - 25.0
Gemuk	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	25.1 - 27.0
	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	> 27.0

Source : kemkes.go.id

# Isi Piringku

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**#HariGiziNasional**

**GERMAS**

## Isi Piringku

Lauk-pauk

Buah-buahan

Sayuran

Makanan pokok

Cuci tangan pakai sabun

Minum air 8 gelas sehari

Aktivitas Fisik 30 Menit per Hari

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

Source : kemkes.go.id



# Makanan Pokok

## [Sumber Karbohidrat]



Siapa di antara teman-teman yang merasa belum makan jika belum makan nasi? Padahal sebelumnya sudah makan kentang, roti, atau mie. Di Indonesia banyak yang beranggapan jika belum makan nasi maka belum makan. Padahal makanan pokok tidak hanya terbatas nasi saja loh. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung sumber karbohidrat. Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, kita bisa memakan makanan lain selain nasi.



BERAS PUTIH



JAGUNG



BERAS MERAH



ROTI



BIJI GANDUM



SINGKONG



TEPUNG SAGU



KENTANG



MIE



UBI JALAR

### ISI PIRINGKU Sekali Makan

Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya  
 150 gr nasi = 3 centong nasi  
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)  
 = 1 1/2 gelas mie kering (75 gr)



Beras merah memiliki kandungan serat yang lebih tinggi dengan kalori yang lebih rendah jika dibandingkan dengan beras putih.

# Lauk Pauk

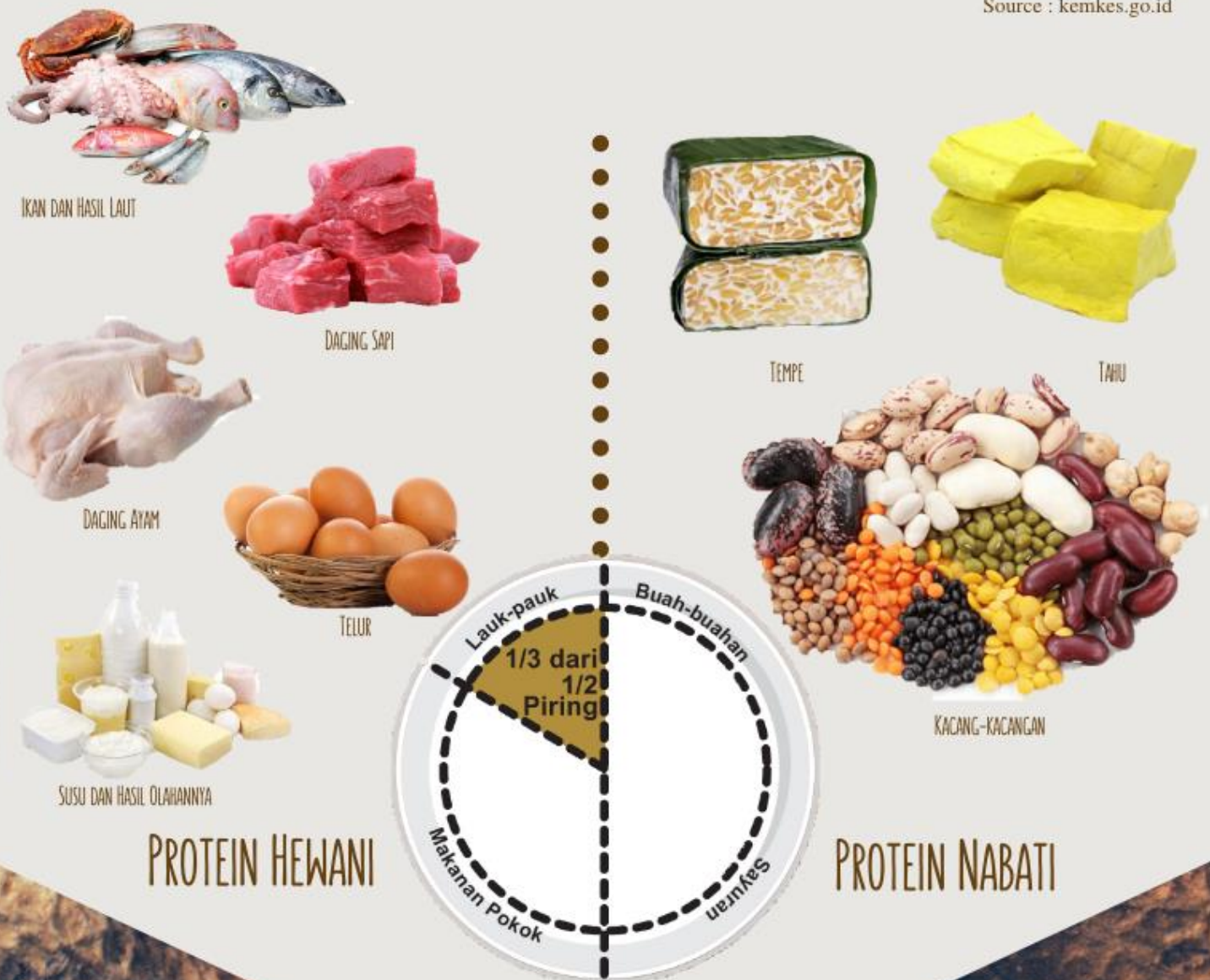
## [Sumber Protein]

Laukpauk terdiri dari sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sumber lauk hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal. Sedangkan bahan pangan protein nabati memiliki keunggulan yaitu kandungan lemak tak jenuh yang lebih tinggi, kandungan isoflavon terutama pada kacang kedelai yang tidak terdapat dalam protein hewani, dan harga yang relatif lebih murah. Kekurangannya, protein nabati tidak memiliki asam amino yang lengkap.

### ISI PIRINGKU Sekali Makan

- a. Lauk Hewani, 75 gr ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
  - = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
  - = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

Source : kemkes.go.id



# Buah-Buahan

## [Sumber Vitamin dan Mineral]

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan.

Selain itu buah-buahan juga berperan sebagai sumber air dan gizi untuk tubuh, berperan untuk mencegah penyakit tertentu (penyakit jantung, hati, stroke, kanker, kolesterol, dan hipertensi), sebagai obat luar tubuh, dan berperan dalam menjaga kebugaran tubuh.



MANGGA



SEMANGKA



STRAWBERRY



PISANG



JAMBU BIDI



PEPAYA



KIWI



JERUK



MELON

### ISI PIRINGKU Sekali Makan

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Fun

Fact!

Jambu biji mengandung lebih dari 200 mg vitamin C dalam satu buahnya, melebihi kandungan vitamin C yang dimiliki oleh jeruk.



# Sayur-sayuran

## [Sumber Vitamin dan Mineral]

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis. Manfaat sayuran untuk tubuh antara lain untuk memperlancar buang air besar karena kandungan serat dalam sayuran, mencegah penyakit jantung dan kanker, mempertahankan berat badan seimbang, sumber energi tubuh, detoksifikasi, menjaga kesehatan mata, membuat kulit sehat, dll.



BROKOLI



WORTEL



KANGKUNG



TOMAT



BUNCIS



TERONG



KOL



LABU SIAM



DAUN SINGKONG



KETIMUN



**ISI PIRINGKU Sekali Makan**

Sayuran 150 gr = 1 mangkok sedang

Source : kemkes.go.id

HIMA GIZI BANDUNG

# Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir

Berperilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dengan melakukan hal sederhana seperti cuci tangan pakai sabun sebelum makan, karena berbagai jenis virus bisa menempel pada benda yang kita pegang. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernapasan atas hingga lebih dari 50%, menurunkan 50% insiden avian influenza, hepatitis A, kecacingan, penyakit kulit, dan mata.

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**GERMAS**

## BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN Dengan Air Mengalir

**5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun**

- 1** Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir
- 2** Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari
- 3** Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- 4** Bilas tangan dengan air bersih mengalir
- 5** Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan.

Sumber : Promkes

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) | [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) | [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) | [@p2ptm\\_kemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptm_kemenkesRI)

## Mengapa harus mencuci tangan pakai sabun?

Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Pada saat makan kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh yang bisa menimbulkan penyakit.

Tangan terkadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman. Sabun dapat membersihkan kotoran dan merontokkan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

Source : kemkes.go.id

# Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan adalah aktivitas fisik ringan yaitu berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyetir, memasak, menyapu, dan mencuci piring; dan aktivitas fisik sedang yaitu berjalan cepat, memotong rumput dengan mesin, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, dan mencuci mobil.

## Manfaat Aktivitas Fisik

Menjaga Kesehatan  
agar Terhindar dari  
Penyakit

Membuat Wajah dan  
Tubuh Lebih Segar

Meningkatkan  
Kekuatan Otot dan  
Daya Tahan Tubuh

Membakar Kalori,  
Mencegah Kelebihan  
Berat Badan

Mengurangi Stres dan  
Emosional

Meningkatkan Rasa  
Percaya Diri

Membuat Tidur Lebih  
Nyenyak

Mengurangi  
Kecemasan

**Lakukan Aktivitas  
Fisik Minimal 30  
Menit Setiap Hari!**

# Minum Air 8 Gelas Sehari



**8 gelas atau 230 mL  
atau 2 liter per hari**

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar  $\frac{2}{3}$  atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan.

Manfaat minum air 8 gelas sehari yaitu, dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda tergantung pada usia, aktivitas, faktor penyakit, cuaca, hamil dan menyusui.

COMING



NUTRIFOLK

#2

SOON