



Gizi Seimbang



Tim Pengembang :
Sunarti, M.Pd
Liestina Wahyuni, SP, M.Pd
Dra. Hartini, M.Pd

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BALAI PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
KALIMANTAN TIMUR
TAHUN 2019

Gizi Seimbang = Gizi Baik



Asupan zat gizi SESUAI kebutuhan zat gizi

MAKANAN BERGIZI

- ✓ Makanan bergizi adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh
- ✓ Allah SWT telah menciptakan manusia dengan susunan yang sempurna sehingga memerlukan pula zat gizi yang lengkap sebagai penyusunnya (Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin & Mineral)
- ✓ Makanan bergizi TIDAK harus MAHAL

APA ITU MAKANAN BERGIZI ?



**MAKANAN SEHAT DAN
BERGIZI MENGANDUNG
BERBAGAI ZAT YANG
BERMANFAAT BAGI
TUBUH KITA**



KARBOHIDRAT

Macam – Macam Karbohidrat :

- Nasi Putih
- Nasi Kuning
- Mie
- Kentang
- Ubi
- Jagung
- Roti
- Dan Lain - Lain

KARBOHIDRAT



SERAT

Serat dapat diperoleh dari sayur dan buah, serta bermanfaat untuk menjaga pencernaan dan kesehatan



SERAT



PROTEIN

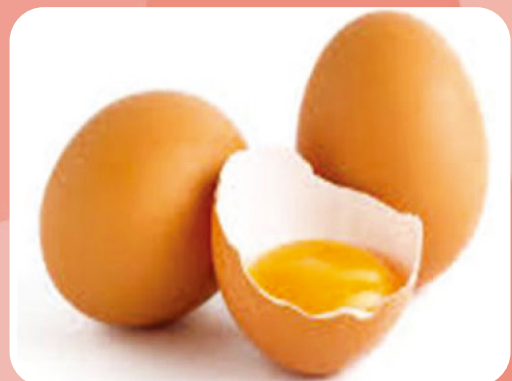
Protein diperlukan sebagai zat **PEMBANGUN** tubuh dan memperbaiki jaringan yang rusak

Yang termasuk Protein :

- Daging Sapi
- Daging Ayam
- Ikan
- Telur
- Tahu
- Tempe



PROTEIN



VITAMIN DAN MINERAL

Menjaga daya tahan dan kesehatan tubuh

 **Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, membantu metabolisme karbohidrat dan protein, serta dibutuhkan untuk kekuatan tulang maupun gigi dan membentuk system kekebalan tubuh.**

Berikut ini adalah beberapa bahan pangan kaya vitamin dan mineral yang umum digunakan dalam menu makanan :

- **Sayuran**
- **Buah – buahan**
- **Telur**
- **Sereal**
- **Susu**

VITAMIN DAN MINERAL



Lemak,minyak,garam gula dibatasi



**Sumber protein nabati
& hewani 2-3 porsi**



Zat Pembangun



Zat Pengatur

**Sayuran (2-3 porsi)
& buah 3-5 porsi**



Zat Tenaga

**Karbohidrat 3-8
porsi**



KESEIMBANGAN ZAT GIZI

Mempengaruhi

Pertumbuhan



Perkembangan



Kecerdasan



Pemeliharaan kesehatan

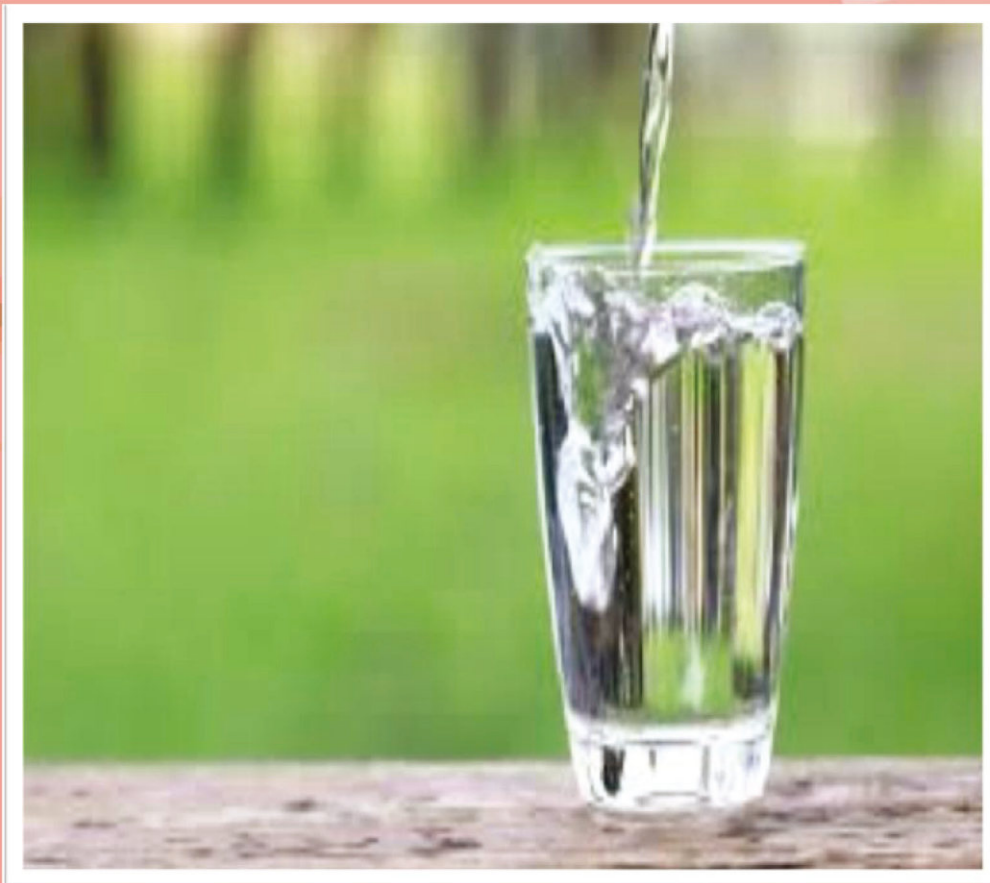


Aktivitas dan Lain-lain



AIR

**Jangan lupa untuk mengonsumsi air
7 – 8 gelas/hari**



PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG

- 1. Makanlah aneka ragam makanan**
- 2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi**
- 3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi**
- 4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi**
- 5. Gunakan garam beryodium**
- 6. Makanlah makanan sumber zat besi**

MENGAPA MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI ITU PENTING?

**AGAR TERHINDAR
DARI PENYAKIT DAN
TUBUH PUN MENJADI
SEHAT**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

**BALAI PENGEMBANGAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
KALIMANTAN TIMUR**

**JL. BASUKI RAHMAT NO. 41 SAMARINDA 75242
Telepon (0541) 741341, Faksimile (0541) 741361
Email: pauddikmaskaltim@kemdikbud.go.id**