

8 Biasakan membaca label pada kemasan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

Nutrition Facts		
8 servings per container		
Serving size 2/3 cup (55g)		
Amount per serving		
Calories		230
		% Daily Value*
Total Fat 8g		10%
Saturated Fat 1g		5%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 160mg		7%
Total Carbohydrate 37g		13%
Dietary Fiber 4g		14%
Total Sugars 12g		
Includes 10g Added Sugars		20%
Protein 3g		
Vitamin D 2mcg		10%
Calcium 260mg		20%
Iron 8mg		45%
Potassium 240mg		6%

9 Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

- Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- Tanggal 15 Oktober adalah hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun.
- 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain :

1. Sebelum dan sesudah memegang makanan
2. Sesudah buah air besar dan menceboki bayi/anak
3. Sebelum memegang air susu ibu
4. Sesudah memegang binatang
5. Sesudah berkebun.

10 Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

1. Untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.
2. Memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh → aktivitas fisik dikategorikan cukup selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu



freepik.com

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak.
6. Biasakan Sarapan.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir.
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
Email : Info@sanglahbalihospital.com
Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025



GIZI SEIMBANG

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
17.15/LFT-PKRS/2026

1 SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN



2 BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH-BUAHAN

Sumber :

- Berbagai vitamin, mineral
- Antioksidan
- Serat pangan
- Lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah
- Menjaga tekanan darah tetap dalam kondisi normal
- Kadar gula
- Kolesterol
- Menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan



3 BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK MENGANDUNG PROTEIN TINGGI



- Protein hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah cerna
- Protein nabati :
 - Lemak tidak jenuh, isoflavin, Antioksidan, Antikolesterol
 - Meningkatkan sensitifitas insulin dan produk insulin

4 BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK



- Karbohidrat
- Vitamin B (tiamin), B2 (riboflavin)
- Mineral
- Serat
- Antioksidan dan lain-lain

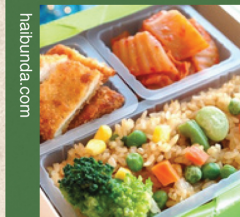
5 Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 :

- Pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak.
- Konsumsi gula > 50 g (4 sendok makan), natrium > 2000 mg (1 sendok makan) per orang per hari.
→ akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi

6 Biasakan sarapan



- Untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.
- Meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina
- Mencegah kegemukan
- Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi
- Beraktivitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan.

7 Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

