

GIZI SEIMBANG UNTUK TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF

Oleh :
Enny Kuswinarti

4 Sehat 5 Sempurna ----- GIZI SEIMBANG

- GERMAS--- Gerakan hidup Sehat guna mewujudkan Indonesia sehat

- SLOGAN :

“GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT DAN BERPRESTASI”

- Gizi Seimbang :

Susunan makan sehari-hari yg mengandung zat gizi dalam jenis & jmlh yg sesuai dgn kebutuhan tbh.

- 4 sehat 5 Sempurna

Menekankan pada konsumsi nasi, lauk-pauk, sayur -buah, dan susu sebagai bahan yang menyempurnakan.

4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. Mengonsumsi makanan beragam.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih---(cuci tangan, menutup makanan, menutup hidung dan mulut jika bersin dan batuk, memakai alas kaki)
3. Melakukan aktifitas fisik.
4. Mempertahankan dan memantau BB Normal

PESAN GIZI SEIMBANG

Utk Masyarakat umum dari berbagai lapisan yg dalam kondisi sehat :

1. Syukuri dan nikmati, anekaragam makanan
2. Banyak makan sayur dan buah-buahan.
3. Biasakan mengkonsumsi lauk yang berprotein tinggi.

4. Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi makanan 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---(15 Okt hr cuci tangan sedunia)
10. Lakukan aktivitas yang cukup dan mempertahankan BB normal.

Piramida Makanan



PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN



SEHAT

- Gizi :

Asupan gizi dibawah kebutuhan maka akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif.

Sup Sehat

Bahan:

- Kaldu ayam 2 gls
- 1 batang wortel kecil
- 5 batang sawi
- 1 tahu putih yang kecil
- 1 tomat ukuran kecil

Bumbu:

bawang putih digeprek, daun pre iris tipis

Cara Membuat :

1. Didihkan kaldu kemudian masukkan wortel dan tahu, tunggu sampai 3 menit
2. Masukkan sawi & tomat, rebus kembali sampai 5 menit
3. Masukkan bumbu yang sudah ditumis
4. Tambahkan garam secukupnya,, dan segera matikan api
5. Taburi dengan bawang goreng

Energi : 57,5 kal/ porsi



*Sehat yang holistik,
sehat yang sebenarnya....*

Terima Kasih

 www.rkzsurabaya.com

 081 97 98 99 00

  @rkz_surabaya

 Rumah Sakit RKZ Surabaya

 rsRKZsby