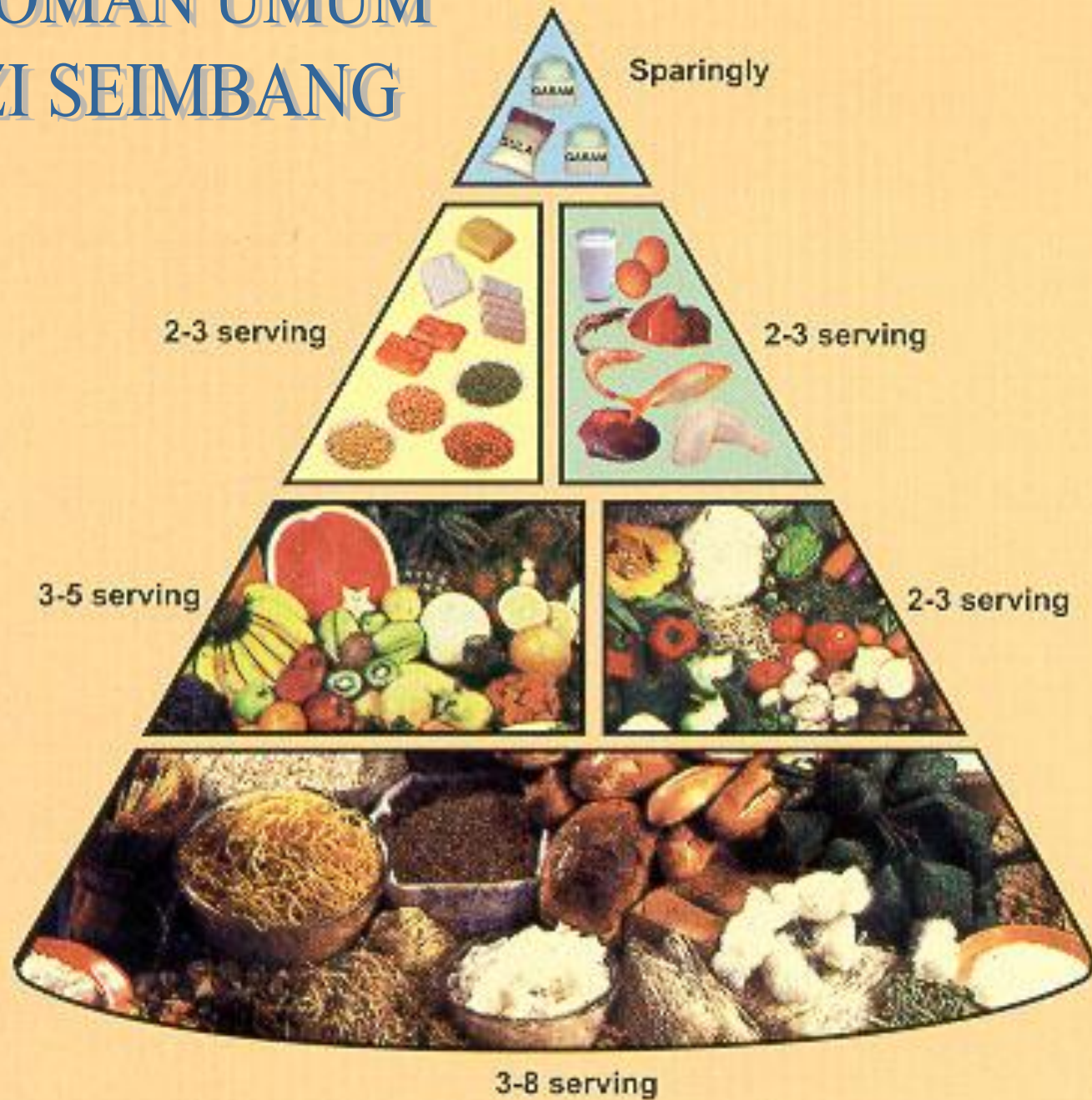




KONSEP GIZI SEIMBANG DAN MENU SEIMBANG

Oleh : Dr. Ai Nurhayati, M.Si.

PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG





13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

1

Makanlah aneka ragam makanan

2

Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

3

Makanlah makanan sumber KH, setengah dari kebutuhan energi

4

Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.



13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

5

Gunakan garam beryodium

6

Makanlah makanan sumber zat besi dalam jumlah yang cukup

7

Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan.

8

Biasakan makan pagi

9

Minumlah air bersih dan aman dalam jumlah yang cukup



13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

10

Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur

11

Hindari minuman beralkohol

12

Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, yang dimasak dan/atau dihidangkan dengan bersih dan tidak tercemar

13

Bacalah label pada makanan yang dikemas

Beberapa Singkatan yang Lazim Digunakan dalam Kemasan

- MD = makanan yang dibuat di dalam negeri
- ML = makanan luar negeri (import)
- Exp = tanggal kedaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi sesudah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.
- SNI = Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan.
- SP = Sertifikat Penyuluhan