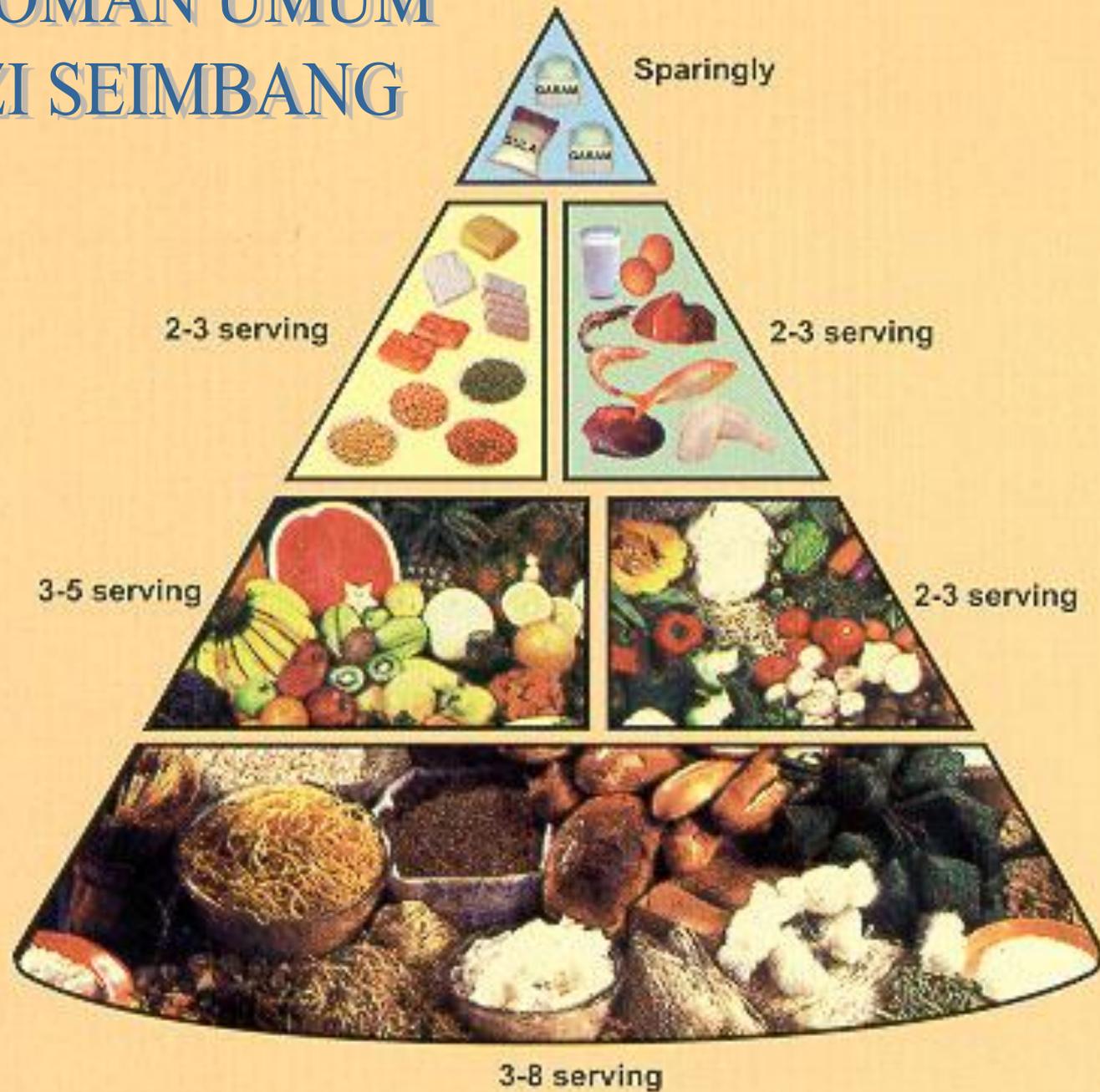


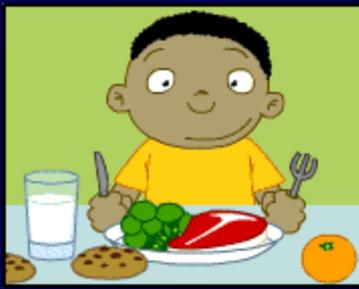


# KONSEP GIZI SEIMBANG DAN MENU SEIMBANG

Oleh : Dr. Ai Nurhayati, M.Si.

# PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG





# 13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

1

Makanlah aneka ragam makanan

2

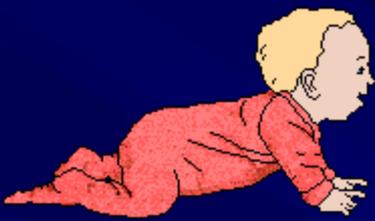
Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

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