

Makanan POKOK

(Sumber Karbohidrat)



Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)



ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya

150 gr Nasi = 3 centong nasi
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)

Cuci Tangan- Pakai SABUN

dengan air mengalir



Lakukan
5 LANGKAH
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN
Yang Benar
Sebelum dan
Setelah
Makan

20
DETIK



1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



5. Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan udara/ dianginkan



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



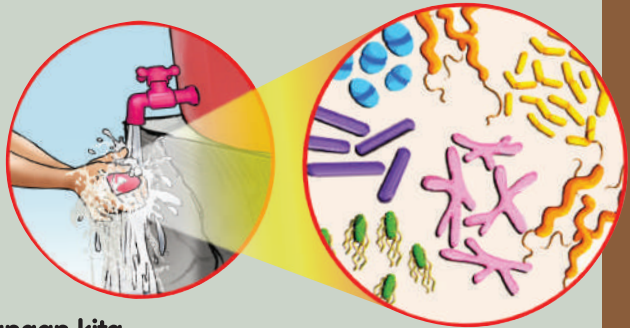
3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan

Kenapa cuci tangan harus pakai sabun ?

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak dicuci maka dapat memindahkan kuman penyakit.

Kulit Tangan kita selalu lembab karena secara alami mengandung lemak. Oleh Karena itu kuman/kotoran

mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang. Kuman-kuman penyakit senang berada di tempat yang kotor.



Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah **penyakit diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas hingga lebih dari 50%, Menurunkan 50% insiden Avian Influenza, hepatitis A, kecacingan, kulit, mata.**

Aktivitas FISIK



AKTIVITAS FISIK adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis-jenisnya:

CONTOH AKTIVITAS FISIK RINGAN

berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyetir, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, menjahit, latihan peregangan dengan gerakan lambat, membuat prakarya, menggambar, melukis, bermain musik

CONTOH AKTIVITAS FISIK SEDANG

berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, memotong rumput dengan mesin, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil



Lakukan **30** minimal
menit setiap hari



MANFAAT

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko Diabetes
- Meningkatkan kerja/mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh



Minum Air 8 Gelas sehari



Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2 / 3 atau sekitar **60% – 70%** dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung di minum (Kepmenkes Nomor 907 Tahun 2002)



8 Gelas Sehari

Menjaga Kesehatan Tubuh
dari Dehidrasi

Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

Berapa Takaran Normal agar Tidak Kekurangan Cairan?

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar **delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter**. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh, yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung 90% air.

Untuk **mengetahui apakah tubuh kekurangan cairan**, terbilang mudah. Tanda awal yang umumnya dirasakan ketika seseorang kekurangan cairan adalah **merasa haus dan urine berwarna lebih gelap** dari biasanya. Gejala lain yang mungkin juga dirasakan ketika tubuh tidak terhidrasi dengan baik yaitu **merasa pusing, sakit kepala, mulut, bibir, dan mata terasa kering, buang air kecil dengan jumlah dan intensitas yang jarang, kurang energi, dan kelelahan**.

Yang tidak kalah penting, perlu diperhatikan beberapa kondisi dan aktivitas khusus yang membuat tubuh jadi membutuhkan lebih banyak asupan air dibandingkan biasanya, antara lain:

- Berolahraga atau aktif secara fisik.
- Mengalami demam, diare, atau muntah-muntah.
- Cuaca yang sangat panas.
- Hamil dan menyusui. Wanita hamil disarankan mengonsumsi air sekitar 2,4 liter sehari, sedangkan wanita yang menyusui disarankan mengonsumsi air sekitar 3,1 liter per hari.

Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih Setiap Hari

- Cobalah untuk membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.
- Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang Anda bawa saat aktivitas tiap hari. Dengan demikian, Anda akan teringat untuk mengonsumsinya.
- Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman infused water.



Memantau Berat Badan setiap bulan



- Berat Badan Bayi Baru Lahir minimal 2,5 kg
- Pemantauan berat bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat/KMS. Anak sehat jika berat badan naik setiap bulan
- Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah Penyakit Tidak Menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)



CARA PERHITUNGAN IMT

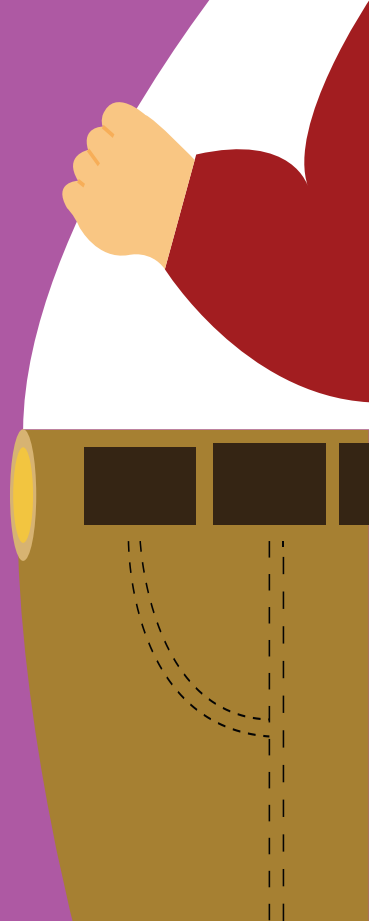
$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang



BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

	KATEGORI	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0



MACAM MACAM MAKANAN POKOK

Indonesia merupakan Negara Kepulauan terbesar di Dunia yang didalamnya terdiri dari berbagai macam ras, suku, bahasa dan adat istiadat yang berbeda. Keberagaman juga terjadi pada makanan yang di konsumsi masyarakat di Indonesia. Berbagai makanan khas suatu daerah akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, **makanan pokok di negara kita juga tidak hanya terdiri dari satu jenis saja.** Makanan Pokok yang mengandung **karbohidrat** yang memiliki fungsi sebagai **sumber tenaga utama** bagi tubuh juga tidak luput dari keberagaman. Letak geografis suatu wilayah juga menjadi faktor yang menyebabkan keberagaman jenis makanan pokok di Negara ini. Makanan pokok di Indonesia tidak hanya terbatas pada nasi saja

Antara daerah yang satu dengan yang lain berbeda-beda makanan pokoknya, termasuk di Indonesia. Namun demikian ada beberapa **syarat makanan dijadikan sebagai makanan pokok.**

- **mengandung karbohidrat (HA)**
- **bersifat menyenangkan**
- **rasanya netral**
- **murah harganya**
- **mudah ditanam**
- **mudah didapat**
- **mudah diolah**
- **dapat disimpan lebih lama**



Lauk-PAUK

(Sumber Protein)



Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**.

Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani



Ikan dan hasil laut lainnya

Ayam



Daging Sapi



Susu dan produk olahannya



Telur

Protein Nabati



Tempe



Tahu



Kacang-kacangan

ISI PIRINGKU sekali makan

Lauk Pauk

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)

Sumber pangan **protein hewani dan nabati** masing-masing mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. **Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal.** Biasanya kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan sedikit pada ikan. Sebenarnya anak-anak masih memerlukan kedua zat ini untuk pertumbuhan tapi akan berakibat tidak baik pada orang dewasa. Untuk itu alangkah baiknya bila orang dewasa membatasi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh.

Sedangkan bahan pangan **protein nabati mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan isoflavonnya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak.** Isoflavon ini tidak ada dalam bahan pangan hewani.

Keuntungan lainnya, bahan pangan ini harganya jauh lebih murah dibanding hewani. Namun demikian, **kelemahan bahan pangan nabati yaitu kurang higienisnya proses pembuatannya proses pembuatan lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan.** Biasanya pabrik pengolahan tahu dan tempe kurang memperhatikan kebersihan tempat dan wadah yang digunakan selama proses produksi. Dan itu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan baik buruknya lauk-pauk yang akan dikonsumsi.



BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6,C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



Pisang

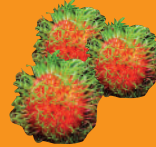


Melon

Semangka



Rambutan



Jambu Air



Pepaya



Salak



Jeruk

Duku



Mangga



Belimbing

Apel



ISI PIRINGKU sekali makan

Buah

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)



Manfaat buah buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara mencegah kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita.

- **Sumber vitamin,** Buah merupakan sumber vitamin dan berbagai jenis vitamin ada di buah.
- **Sumber Air dan Gizi,** buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan,** buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu.** Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya.
- **Obat luar tubuh,** Buah-buahan juga dapat digunakan untuk menggunakan obat luar seperti jerawat, bisul, dan sebagainya.



Manfaat lainnya:

- Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung.
- Makan buah secara rutin dapat juga mencegah serangan kerusakan hati dan stroke.
- Mengonsumsi beberapa jenis buah juga dapat mencegah penyakit kanker.
- Buah dapat juga dijadikan sebagai diet alami yang dapat mencegah kolesterol jahat yang dapat menyerang tubuh kita.
- Buah juga dapat mencegah tekanan darah tinggi.
- Buah juga memiliki antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh kita.
- Buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh.

SAYUR-Sayuran

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



Terong



Ketimun



Selada Air



Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Kol



Wortel



Tomat



Pare



Bayam



Manfaat Sayuran Bagi Tubuh – Salah satu cara paling sederhana yang dapat anda lakukan untuk membuat hidup lebih sehat adalah dengan banyak mengkonsumsi sayuran, selain dapat melindungi anda dari beberapa penyakit kronis semacam kanker, jantung dan stroke.

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, Namun, ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi yang terdapat didalamnya atau untuk menambah cita rasa dari sayuran tersebut.

Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan sayuran lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda.

Berikut ini adalah khasiat atau manfaat-manfaat yang terkandung dalam sayuran, diantaranya adalah:

- **Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih**
- **Memperlancar Buang Air Besar**
- **Mencegah Penyakit Jantung & Kanker**
- **Mempertahankan Berat Badan Seimbang**
- **Sumber Energi Tubuh**
- **Membersihkan Racun Dalam Tubuh (Detoksifikasi)**
- **Mencegah Kelahiran Bayi Cacat**
- **Menjaga Kesehatan Mata**
- **Membuat Kulit Sehat**
- **Memperkuat Tulang**
- **Menu Makanan Sehat**



Apakah berat badan anda sudah ideal?

Tabel berat badan yang disarankan

PRIA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 - 53	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	60 - 65	63 - 71
170	58 - 62	62 - 68	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	68 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	80 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

WANITA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79