

BUKU SAKU

GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK-ANAK



UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS KEDOKTERAN,
KESEHATAN MASYARAKAT, DAN KEPERAWATAN



Tim Pengabdian Masyarakat
Departemen Gizi Kesehatan bekerjasama dengan **HDSS Sleman**
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta 2021

BUKU SAKU GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK-ANAK

**YAYUK HARTRIYANTI, SKM., M.KES.
FITRINA KUSUMANINGRUM, SKM., MPH.
DESSY CHRISTINE HOSIANNA, S.GZ
ANNISA RYAN SUSILANINGRUM, S.KEP., NS
TSANIA FITRI KUMALA
VINDA ARSITA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN, KESEHATAN MASYARAKAT DAN KEPERAWATAN
(FK-KMK) UGM**

Judul:

BUKU SAKU GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK-ANAK

Penanggungjawab:

dr. Eggi Arguni, M.Sc., Ph.D., Sp.A(K).

Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes.

Tim Penyusun:

Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes.

Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH.

Dessy Christine Hosianna, S.Gz

Annisa Ryan Susilaningrum, S.Kep., Ns

Tsania Fitri Kumala

Vinda Arsita

ISBN: 978-602-6801-36-4

Desain Sampul dan Ilustrator:

Tsania Fitri Kumala

Vinda Arsita

Penerbit:

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM

Jalan Farmako Sekip Utara

Yogyakarta 55281

Email: iro.fk@ugm.ac.id

Penerbit bekerjasama dengan:

HDSS Sleman

Gedung Radiopoetro Lantai 1 Sayap Barat FK-KMK UGM

Jalan Farmako Sekip Utara

Yogyakarta 55281

Email: hdssjogja.fkkmk@ugm.ac.id

Cetakan pertama Desember 2021

Hak penerbitan 2021 FK-KMK UGM

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu unsur tridharma perguruan tinggi. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM berkomitmen untuk meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraan masyarakat melalui pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini juga diharapkan dapat bersinergi dengan berbagai inisiatif terkait, di antaranya Health and Demographic Surveillance System (HDSS) Sleman. Pengembangan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah HDSS Sleman sekaligus mendorong tindak lanjut di masyarakat hasil-hasil penelitian yang dilakukan civitas FK-KMK.

FK-KMK UGM memberikan apresiasi dan penghargaan kepada Ibu Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes. dan tim HDSS Sleman yang telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan sosialisasi mengenai gizi seimbang untuk anak-anak pada masa pandemi COVID-19. Tim juga menerbitkan buku saku dengan judul “Buku Saku Gizi Seimbang untuk Anak-anak”. Buku ini berisi mengenai rekomendasi pesan gizi seimbang dan hidup sehat yang terdiri dari rekomendasi makan dan minum, PHBS, serta aktivitas fisik. Harapannya buku ini bisa menjadi panduan untuk anak-anak, juga orang tua sehingga dapat menerapkan gaya hidup sehat sehari-hari, terutama saat pandemi COVID-19. Harapannya buku ini juga akan memberikan inspirasi bagi civitas FK-KMK UGM untuk menggiatkan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai tindak lanjut dari kegiatan penelitian.

Yogyakarta, Desember 2021

**Wakil Dekan Bidang Kerjasama, Alumni dan Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada**

dr. Yodi Mahendradhata, M.Sc., Ph.D., FRSPH

KATA PENGANTAR

HDSS Sleman, selain melakukan pemantauan kondisi kesehatan masyarakat Sleman, juga berkomitmen untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. HDSS Sleman melakukan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat, salah satunya bekerjasama dengan tim yang diketuai oleh Ibu Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes., di wilayah binaan HDSS Sleman di Dusun Kembang, Kalurahan Maguwoharjo, Kapanewon Depok. Ibu Yayuk dan tim melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai gizi seimbang untuk anak dan keluarga pada masa pandemi COVID-19.

Tim memilih topik ini didasarkan oleh adanya permasalahan perubahan pola konsumsi makanan kurang bergizi selama pandemi COVID-19 dan penurunan aktivitas fisik. Salah satu bentuk promosi pesan yang dilakukan Tim untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan membuat “Buku Saku Gizi Seimbang untuk Anak-anak”. Buku ini berisi tentang pedoman bagi anak untuk menerapkan gizi seimbang sehari-hari. Dalam buku ini disampaikan komponen makanan bergizi seimbang, rekomendasi minum yang sehat, melakukan aktivitas fisik, contoh menu makan sehari, dan dilengkapi juga dengan diary menu makan sehat anak.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Tim yang sudah bekerja keras menyusun “Buku Saku Gizi Seimbang untuk Anak-anak”. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu terbitnya buku ini. Semoga buku saku ini bermanfaat dapat menjadi semangat untuk orang tua dan anak dalam penerapan gizi seimbang sehari-hari.

Yogyakarta, Desember 2021

Wakil Ketua HDSS Sleman

dr. Eggi Arguni, M.Sc., Ph.D., Sp.A(K).

DAFTAR ISI

Halaman sampul	i
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Bagaimana Cara Agar Tetap Sehat?	1
Manfaat Menerapkan 10 Pesan Gizi Seimbang	2
Sarapan.....	3
Minum Air Putih	4
Bersama Isi Piringku dan 8 Gelas Air Putih	5
Isi Piringku Pengganti 4 Sehat 5 Sempurna	6
Contoh Menu	7
Anjuran Membatasi Gula, Garam dan Minyak	8
Membudayakan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)	9
Yuk Beraktifitas Fisik!	10
Apa Saja Sih Aktifitas Fisik yang Dapat Kita Lakukan Disekitar Rumah?	11
Diary Makan Sehatku	12
Referensi	18

BAGAIMANA CARA AGAR TETAP SEHAT?

MARI SIMAK 10 PESAN GIZI SEIMBANG BERIKUT INI

1 SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN



2 PERBANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH-BUAHAN



3 BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK 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



8 BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN



9 CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR



10 LAKUKAN AKTIFITAS FISIK YANG CUKUP DAN PERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL



MANFAAT MENERAPKAN

10

PESAN GIZI SEIMBANG

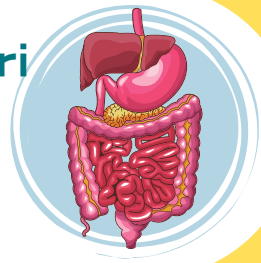
**"PEMENUHAN GIZI YANG BAIK DAN SEIMBANG AKAN
MENINGKATKAN KESEHATAN SETIAP INDIVIDU DAN
MASYARAKAT SECARA LEBIH LUAS. UNTUK ITU, MARI
KITA MULAI MENERAPKAN 10 PESAN GIZI SEIMBANG
UNTUK MENJAGA TUBUH TETAP SEHAT DAN TERHINDAR
DARI BERBAGAI PENYAKIT SERTA MENINGKATKAN
PRODUKTIVITAS TUBUH"**

SARAPAN

TAHUKAH TEMAN-TEMAN, MENGAPA SARAPAN ITU SANGAT PENTING UNTUK DILAKUKAN?

1

Sarapan berperan penting untuk memulai hari dan melakukan segala kegiatan di pagi hari karena lambung telah kosong selama 8 jam sejak malam hari.



2

Sarapan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk belajar dan bermain



3

Dengan membiasakan sarapan, otak mendapat energi terutama dari glukosa yang dipakai sebagai sumber energi otak



4

Dengan sarapan pagi, anak menjadi lebih konsentrasi dan dapat menerima pelajaran dengan baik



APABILA TIDAK SEMPAT SARAPAN SEBELUM SEKOLAH, MAKA TEMAN-TEMAN DAPAT MEMBAWA BEKAL DARI RUMAH YA...

MINUM AIR PUTIH

TAHUKAH KALIAN ?



Air merupakan komponen penting dalam tubuh manusia. Tubuh kita membutuhkan cairan yang cukup. Maka dari itu kita perlu minum air putih sebanyak 8 gelas sehari.



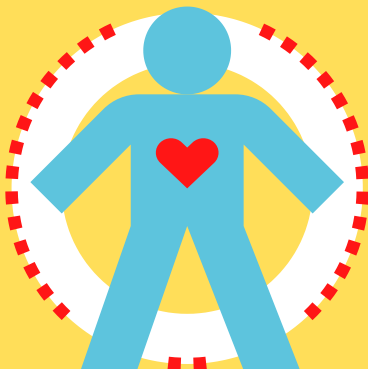
=

**8 Gelas
per Hari**

MANFAAT MINUM AIR PUTIH



- 1** Mencegah terjadinya dehidrasi (kekurangan cairan dalam tubuh)
- 2** Meningkatkan konsentrasi saat belajar



BERSAMA ISI PIRINGKU DAN
8 GELAS AIR PUTIH



ISI PIRINGKU



ISI PIRINGKU PENGGANTI 4 SEHAT 5 SEMPURNA



Istilah “4 Sehat 5 Sempurna” menjadi slogan yang dikampanyekan sejak dahulu sebagai pedoman gizi seimbang. Porsi makan sehat dan bernutrisi sesuai slogan “4 Sehat 5 Sempurna” terdiri dari makanan pokok, lauk, sayur, buah, dan susu.

Namun sejak tahun 2017 lalu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggunakan slogan “Isi Piringku” sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Penggantian slogan ini terjadi karena panduan “4 Sehat 5 Sempurna” tidak memiliki takaran baku yang dapat menimbulkan masalah jika porsi dan gizinya tidak seimbang. Pada kampanye “Isi Piringku,” porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein.

PANDUAN “ISI PIRINGKU” JUGA MENEKANKAN TIGA HAL PENTING LAINNYA, YAITU:



**Mencuci tangan
dengan sabun**



**Melakukan
aktivitas fisik 30
menit per hari**



**Minum air 8
gelas sehari**

CONTOH MENU



Karbohidrat : Kentang Panggang
Protein : Ayam Goreng Tepung Krispi
Sayur : Buncis, Wortel, dan Jagung Kukus
Buah : Pepaya + Melon



Karbohidrat : Nasi Putih
Protein : Ayam Goreng Tepung Panir
Sayur : Tumis Pokcoy + Tahu Putih
Buah : Pisang



Karbohidrat : Nasi Goreng Ikan Teri
Protein : Orek Tempe/Telur Goreng
Sayur : Sayur CapCay
Buah : Melon

ANJURAN MEMBATASI GULA, GARAM DAN MINYAK

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji



G4

Gula 4 sendok makan per hari atau setara dengan 50 gram gula



Terlalu banyak gula berakibat kegemukan dan diabetes mellitus. Diabetes mengganggu fungsi jantung dan ginjal



G1

Garam 1 sendok teh per hari atau setara dengan 5 gram garam



Lebih dari 1 sdt garam per hari, maka risiko stroke naik 23% dan risiko penyakit jantung naik 17%



L5

Lemak 5 sendok makan per hari atau setara dengan 67 gram minyak



Banyak lemak membuat berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi

MEMBUDAYAKAN PHBS

(PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT)

1

Cuci tangan 6 langkah dengan sabun dan air mengalir

4

Berolahraga secara teratur

2

Mengonsumsi buah dan sayur

5

Tidak merokok dan menghindari asap rokok

3

Menggunakan toilet yang bersih dan sehat

6

Membuang sampah pada tempatnya

7

Mengukur berat badan dan tinggi badan setiap bulan

TE-PUNG-SELA-CI-IBU-KU

BAGAIMANA GERAKAN
6 LANGKAH CUCI
TANGAN
???

1



2



3



6



5



4



YUK BERAKTIFITAS FISIK!

TAHUKAH KALIAN, APA YANG TERJADI APABILA KITA KURANG BERAKTIVITAS FISIK?

Pertumbuhan Tulang Terhambat

Beraktivitas fisik dapat mendorong pembentukan tulang, apalagi di masa muda karena di usia 9 sampai 12 tahun, kita sedang berada pada masa emas pertumbuhan tulang.



Obesitas

Dengan beraktivitas fisik, kita bisa mengurangi risiko obesitas baik saat masih kecil maupun saat ia besar nanti



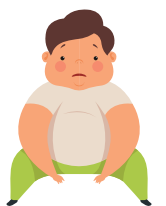
Diabetes Mellitus

Dengan beraktivitas fisik, kita dapat membantu tubuh untuk mengendalikan kadar gula dalam tubuh. Apabila tubuh kita gagal mengendalikan kadar gula dalam tubuh, dapat menyebabkan penyakit, salah satunya yaitu diabetes mellitus



Depresi dan Gangguan Kecemasan

Ketika kita terus bergerak dan beraktivitas, tubuh akan melepaskan berbagai hormon dan sinyal yang mampu menimbulkan rasa senang sekaligus mengurangi persepsi otak terhadap rasa sakit.



APA SAJA SIH AKTIFITAS FISIK YANG DAPAT KITA LAKUKAN DISEKITAR RUMAH?



Bersepeda



Olahraga kekuatan dan ketahanan otot



Bulu Tangkis



Jogging

AKTIFITAS FISIK YANG BAIK
DILAKUKAN MINIMAL 3 KALI
DALAM SEMINGGU DENGAN
TIAP PERLAKUAN 30-45
MENIT



Senam



DIARY MAKAN SEHATKU



DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:



DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

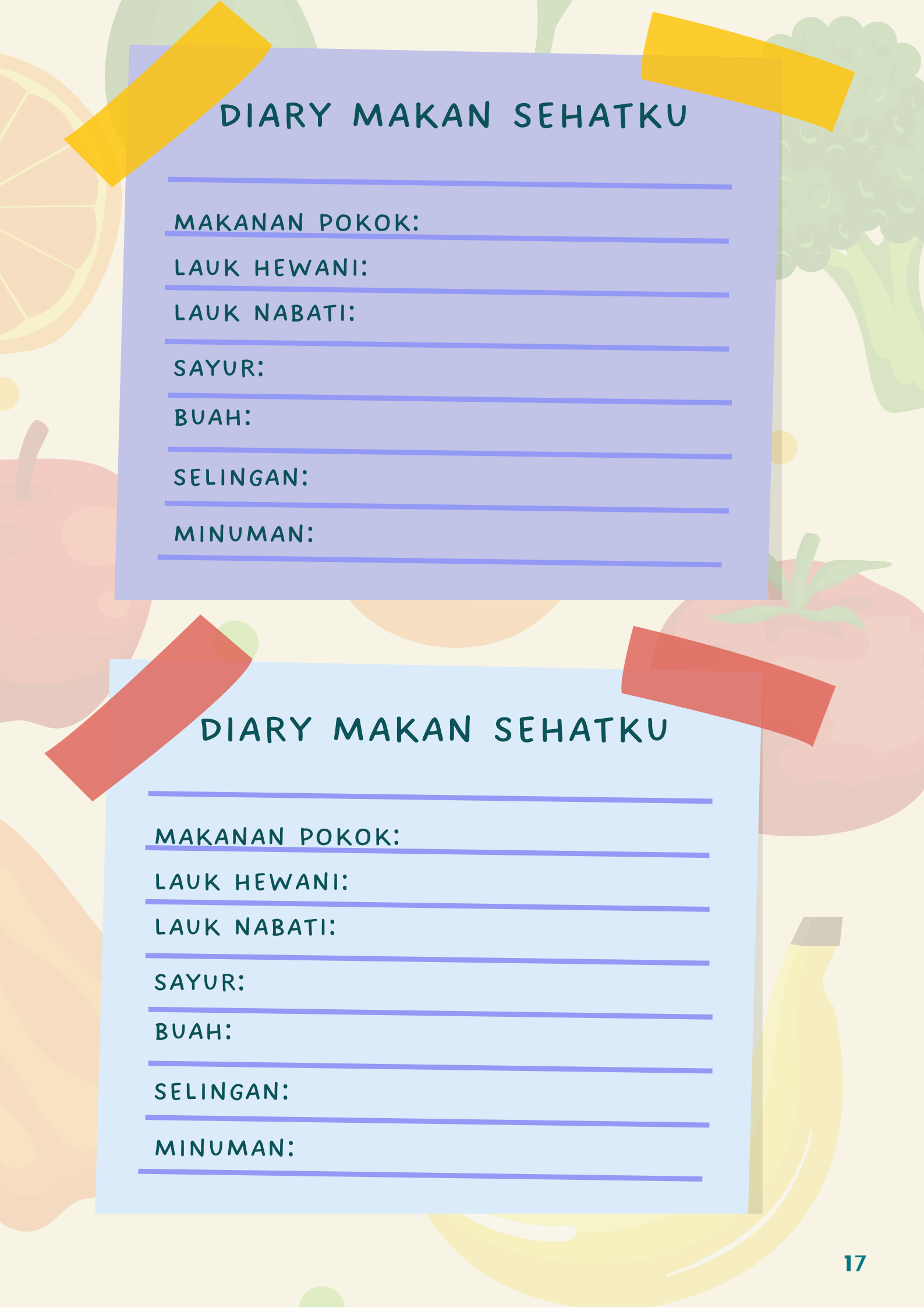
LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:



DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

DIARY MAKAN SEHATKU

MAKANAN POKOK:

LAUK HEWANI:

LAUK NABATI:

SAYUR:

BUAH:

SELINGAN:

MINUMAN:

REFERENSI

Kemkes RI. 2020. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Kemenkes RI.

Love To Be Eat. 2018. Menyiapkan Menu Gizi Seimbang Dalam Waktu 1 jam Selama Seminggu. <http://www.lovetobeeat.web.id/>

P2PTM Kemkes. 2018. Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya?. Kemenkes RI.

P2PTM Kemkes. 2018. Apa saja risiko yang mungkin timbul jika Anak kurang melakukan aktivitas fisik?. Kemenkes RI.

Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition. 2019. Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar dan yang Sederajat : Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta : SEAMEO RECFON.

ISBN 978-602-6801-36-4



Penerbit:

**Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
(FK-KMK) UGM**

Jalan Farmako Sekip Utara

Yogyakarta 55281

Telp./Fax. (0274) 560300