

# LEMBAR BALIK

PENDIDIKAN GIZI UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR



## EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG

Disusun Oleh:

Iqlima Safitri, S. Gz

Annisa Zuliani, S.Gz

Hartanti Sandi Wijayanti, S.Gz, M.Gizi

*Supported by :*

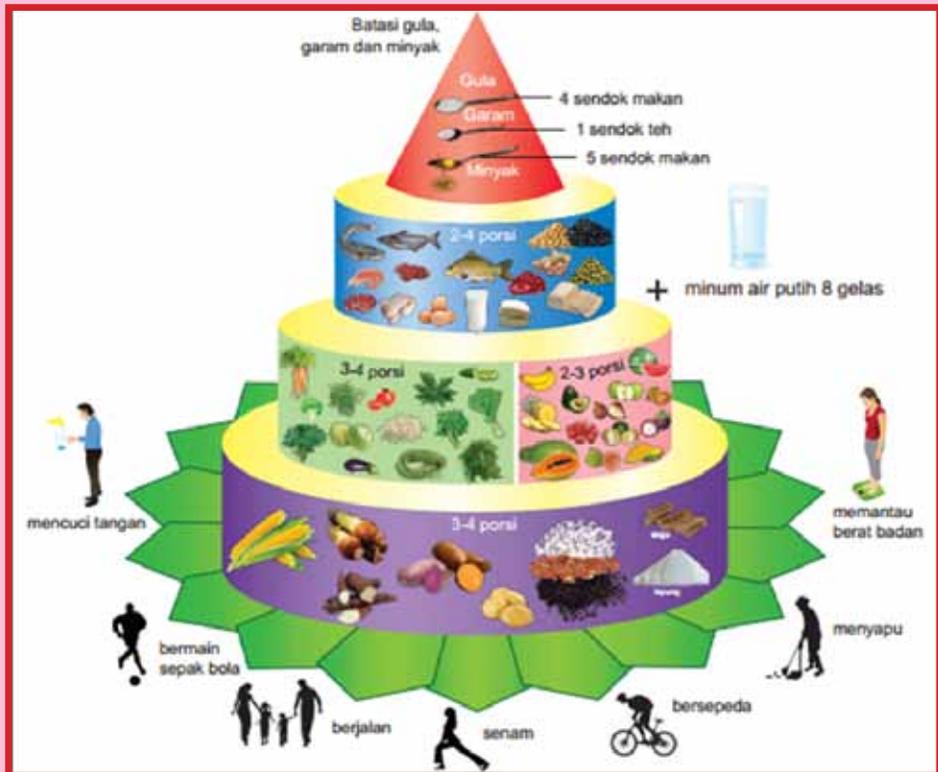
Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO®**



# Pedoman Gizi Seimbang

- Adalah pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip 4 pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.
- Pedoman gizi seimbang berisi tumpeng yang tersusun dari berbagai jenis makanan, sehingga sering juga disebut Tumpeng Gizi Seimbang.
- Tumpeng Gizi Seimbang mempunyai susunan makanan yang besar di bagian bawah hingga susunan yang kecil di bagian atas. Hal ini menunjukkan besar porsi yang perlu kita makan dari tiap-tiap jenis makanan. Makanan pokok mempunyai porsi yang paling besar untuk dikonsumsi, sementara gula, garam, dan lemak mempunyai porsi paling kecil.
- Air juga merupakan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi, sehingga perlu dikonsumsi dalam jumlah yang cukup
- Di sekeliling tumpeng terdapat beberapa gambar lain, yaitu mencuci tangan, berbagai kegiatan aktivitas fisik, serta menimbang berat badan. Hal ini menunjukkan hal-hal penting di luar asupan makanan yang penting dilakukan untuk mendapatkan status gizi yang optimal. Empat hal inilah yang menjadi bagian dari 4 pilar gizi seimbang.

# Pedoman Gizi Seimbang



**Apa itu Pedoman Gizi Seimbang**



# 4 Pilar Gizi Seimbang

1. **Makan Makanan Beranekaragam**, artinya dalam sekali makan mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan air yang porsinya harus sesuai dengan kebutuhan.

Makanan yang dikonsumsi dari tiap jenis juga harus bervariasi. Contoh. Jenis lauk yang dikonsumsi tidak selalu telur, tapi juga ikan, ayam, dan lain sebagainya.

2. **Perilaku Hidup Bersih (PHB)**, tujuannya agar terhindar dari sumber penyakit infeksi. Contoh PHB: selalu cuci tangan dengan sabun sebelum & setelah makan, sebelum menyiapkan makanan & minuman serta setelah buang air, menutup makanan yang disajikan, selalu menutup mulut & hidung bila bersin.

3. **Melakukan Aktivitas Fisik**, tujuan agar memperlancar sistem metabolisme zat gizi di dalam tubuh. Aktivitas fisik membuat tubuh kita menjadi bugar. Aktivitas fisik juga membantu pengeluaran energi berlebih yang masuk dari makanan, sehingga tidak tertimbun menjadi lemak di tubuh serta mencegah/mengatasi kegemukan.

4. **Mempertahankan dan Memantau BB Normal**, agar tubuh tetap sehat, tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk. Memantau berat badan perlu dilakukan secara rutin, misalnya 1 bulan sekali, sehingga apabila terdapat masalah gizi dapat terdeteksi secara dini

# EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG adalah...

1. Makanan makanan beranekaragam



2. mempraktikkan pola hidup bersih

3. Melakukan aktifitas fisik



4. Mempertahankan & Memantau berat badan normal

# Makanan Pokok

- Makanan pokok atau pangan sumber karbohidrat adalah pangan sumber tenaga atau energi yang kita butuhkan untuk beraktivitas sehari-hari.
- Contoh makanan pokok: beras, jagung, kentang, singkong, ubi, talas, sagu, mie, roti.
- Disamping mengandung karbohidrat, makanan pokok juga mengandung protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya
- Jenis makanan pokok yang kita konsumsi sebaiknya bervariasi, tidak hanya nasi, tapi juga yang lainnya, seperti jagung dan umbi-umbian. Tiap jenis makanan mempunyai kandungan gizi yang berbeda-beda, sehingga semakin bervariasi jenis makanan yang kita konsumsi, semakin banyak variasi zat gizi yang masuk ke dalam tubuh kita.
- Konsumsi makanan pokok 3-4 porsi sehari. 1 porsi setara 100 gram nasi, atau 3 lembar roti, atau 50 gram mie kering.

# 1. Makan Makanan Beragam

- Makanan pokok adalah zat gizi sumber tenaga atau energi yang kita butuhkan untuk beraktifitas sehari-hari



- Porsi 3-4 porsi/hr

# Sayur dan Buah

- Sayuran & buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh.
- Konsumsi sayuran dan buah-buahan mempunyai banyak manfaat, antara lain menjaga tekanan darah, gula darah, dan kolesterol tetap normal. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan karena sayur dan buah mengandung serat yang berfungsi untuk melancarkan pencernaan.
- Porsi sayur sehari 250 gram (2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)
- Porsi buah sehari 150 gram (3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang)

# Makan Makanan Beragam

- Sayur dan buah, berfungsi sebagai zat pengatur fungsi dan kerja organ tubuh kita supaya tetap berjalan dengan baik



- Porsi buah 2-3 porsi/hr
- Porsi sayur 3-4 porsi/hr

# Lauk Pauk

- Lauk pauk terdiri dari pangan protein hewani dan panganprotein nabati.
- Lauk hewani meliputi daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging bebek, semua jenis ikan termasuk seafood (kepiting, udang), telur dan susu serta hasil olahannya.
- Lauk nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain.
- Lauk hewani biasanya mengandung protein yang lebih lengkap dibanding lauk nabati. Lauk hewani juga banyak mengandung zat gizi lain seperti zat besi, seng, dan vitamin A. Akan tetapi, lauk hewani juga cenderung tinggi lemak (lemak jenuh atau lemak tidak baik) dan kolesterol (kecuali ikan).
- Lauk nabati lebih banyak mengandung serat, antioksidan, dan anti-kolesterol, dan lebih sedikit kandungan lemaknya. Lemak pada lauk nabati kebanyakan juga merupakan lemak yang baik (lemak tidak jenuh).
- Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi yang baik, lauk yang kita konsumsi sebaiknya bervariasi antara lauk hewani dan lauk nabati.
- 1 porsi lauk hewani =1 butir telur ayam atau 1 potong ayam (50 gram), atau 1 potong daging sapi (35 gram) atau 1/2 ekor lele sedang, atau 5 butir telur puyuh.
- 1 porsi lauk nabati: 2 potong tempe (50 gram) atau 1 potong tahu (110 gram) atau 2 sendok makan kacang hijau.

# Makan Makanan Beragam

- Lauk pauk mengandung zat pembangun untuk tubuh kita. sehingga penting untuk pertumbuhan. Terdiri dari dua jenis yaitu nabati dan hewani.



- Porsi 2-4 porsi/hr

# Batasi Gula, Garam, dan Lemak

- Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 menyebutkan bahwa batasan konsumsi
  - gula 50 g (4 sendok makan),
  - natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh garam),
  - lemak/minyak total 67 g (5 sendok makan) per orang per hari.
- Gula yang kita konsumsi berasal dari minuman dan makanan manis yang kita konsumsi, seperti sirup dan snack manis.
- Garam terdapat pada makanan asin maupun garam yang kita tambahkan langsung pada makanan.
- Lemak terutama terdapat makanan gorengan.
- Konsumsi garam, gula, dan lemak yang berlebihan akan meningkatkan risiko kegemukan, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.
- Sebelum membeli makanan kemasan, sebaiknya membaca label pangan. Periksa kandungan gula, garam (natrium), dan lemak.
- Untuk mendapatkan zat gizi yang lebih baik dan tidak sekedar gula, lebih baik minum jus segar dibandingkan mengkonsumsi sirup atau minuman rasa buah.
- Penambahan gula pada 1 gelas minuman, maksimal 1 sendok makan. Mengkonsumsi minuman manis sebaiknya dibatasi cukup 2 kali sehari.
- 1 buah gorengan mengandung minyak sekitar 5-10 gram (1 sdm). Oleh karena itu, kita juga perlu membatasi konsumsi gorengan.

# Batasi G.G.L

- GGL adalah zat yang harus dibatasi penggunaanya yaitu Gula, Garam, dan Lemak



# Mempraktikkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

- Pola hidup bersih dan sehat harus dibiasakan oleh setiap orang karena dengan menerapkan PHBS dapat menghindarkan dari penyakit infeksi. Bahkan 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.
- Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:
  - 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan
  - 2) Sesudah buang air kecil dan buang air besar
  - 3) Sesudah memegang binatang
  - 4) Sesudah berkebun
  - 5) Sesudah bermain
- Cara cuci tangan 5 langkah pakai sabun yang baik dan benar
  - 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
  - 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
  - 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
  - 4) Bilas dengan air bersih mengalir
  - 5) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

# Mempraktikkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

- Kita harus menjaga kebersihan diri agar tubuh kita selalu sehat, kuat, dan tidak mudah sakit, serta terhindar dari penularan penyakit.



# Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup

## Aktivitas fisik

- **Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/ energi dan pembakaran energi.**
- **Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dll.**

## Latihan Fisik

- **Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.**
- **Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dll.**
- **Untuk mendapatkan aktivitas fisik yang cukup dapat dengan latihan fisik atau olah raga minimal 30 menit/hari, minimal 3-5 hari dalam seminggu.**

## Manfaat aktivitas fisik yang cukup:

1. Menjaga kebugaran tubuh
2. Meningkatkan fungsi kognitif
3. Mencegah dan mengatasi kegemukan
4. Mengurangi risiko sakit jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, dan depresi

# Melakukan Aktifitas Fisik

- Aktifitas fisik adalah semua kegiatan yang kita lakukan setiap hari yang menggunakan banyak gerakan fisik seperti berjalan, bersepeda, berkebun, berenang,sepak bola, menari, jogging.



- Anjuran berolahraga 3-4 kali seminggu

# Mempertahankan dan Memantau Berat Badan Ideal

- Berat badan normal yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indikator ini kemudian dibandingkan dengan kategori IMT menurut usia anak (usia 6-12 tahun).
- Cara mengukur IMT: berat badan (Kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m<sup>2</sup>)

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (Kg)} / \text{Tinggi badan}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

- Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olah raga teratur.

# Mempertahankan Dan Memantau Berat Badan



- Mengapa harus mempertahankan Berat Badan (BB) Normal?
- Karena BB yang tidak normal baik kurus maupun gemuk bisa berdampak buruk untuk kesehatan.

# Mempertahankan dan Memantau Berat Badan Ideal

- Cara menggunakan tabel ini adalah dengan memplot IMT siswa hasil pengukuran pada tabel menurut jenis kelamin nya dan dilihat pada baris yang sesuai dengan usianya.
- IMT yang baik adalah yang berada pada kolom NORMAL.
- Apabila IMT siswa terletak pada kolom kurus atau sangat kurus berarti siswa mengalami kurang gizi. Upaya untuk meningkatkan status gizi siswa antara lain dengan meningkatkan asupan makanannya dengan makanan bergizi. Siswa juga perlu dicek apakah mengalami penyakit tertentu, karena penyakit juga dapat mempengaruhi status gizi siswa.
- Apabila IMT siswa terletak pada kolom gemuk atau obesitas, berarti siswa mengalami masalah gizi lebih. Siswa seringkali mengalami gizi lebih karena kurang aktivitas fisik serta asupan yang tidak seimbang, seperti terlalu banyak makan berlemak, mengkonsumsi makanan dan minuman manis, serta kurang asupan buah dan sayur. Oleh karena itu, pada siswa dengan gizi lebih perlu memperbaiki asupan makanannya sehingga lebih seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik.

# Mempertahankan Dan Memantau Berat Badan

Bagaimana kita tahu apakah berat badan kita sudah cukup?

Dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) kita

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi badan}^2 (\text{m}^2)$$

PEDOMAN IMT UNTUK ANAK LAKI-LAKI USIA 6-12 TAHUN						
NO.	USIA (TAHUN)	SANGAT KURUS	KURUS	NORMAL	GEMUK	OBESITAS
1	6	<12,1	12,1-12,9	13,0-16,8	16,9-18,5	>18,5
2	7	<12,3	12,3-13,0	13,1-17,0	17,1-19,0	>19
3	8	<12,4	12,4-13,2	13,3-17,4	17,5-19,6	>19,6
4	9	<12,5	12,5-13,4	13,5-17,9	18,0-20,4	>20,4
5	10	<12,8	12,8-13,6	13,7-18,5	18,6-21,4	>21,4
6	11	<13,1	13,1-14,0	14,1-19,2	19,3-22,4	>22,4
7	12	<13,4	13,4-14,4	14,5-19,9	20,0-23,6	>23,6

PEDOMAN IMT UNTUK ANAK PEREMPUAN USIA 6-12 TAHUN						
NO.	USIA (TAHUN)	SANGAT KURUS	KURUS	NORMAL	GEMUK	OBESITAS
1	6	<11,7	11,7-12,6	12,7-17,0	17,1-19,2	>19,2
2	7	<11,8	11,8-12,6	12,7-17,3	17,4-19,9	>19,9
3	8	<11,9	11,9-12,8	12,9-17,7	17,8-20,6	>20,6
4	9	<12,1	12,1-13,0	13,1-18,3	18,4-21,4	>21,4
5	10	<12,4	12,4-13,4	13,5-19,0	19,1-22,5	>22,5
6	11	<12,7	12,7-13,8	13,9-19,9	20,0-23,7	>23,7
7	12	<13,2	13,2-14,3	14,4-20,8	20,9-25	>25

# KESIMPULAN

## Jadi Mari Kita Lakukan 4 Pilar Gizi Seimbang

Mari kita menjaga kesehatan kita dengan melakukan empat pilar gizi seimbang yaitu:

### 1. Makan makanan beranekaragam,

- Mengonsumsi makanan pokok, sayur, buah, dan lauk pauk secara bervariasi dan dalam jumlah yang cukup
- Mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak.

### 2. Perilaku hidup bersih

Selalu mencuci tangan serta menjaga kebersihan badan dan lingkungan.

### 3. Melakukan aktivitas fisik yang cukup

Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik minimal 3x seminggu.

### 4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Melakukan penimbangan berat badan secara teratur

# Jadi Mari Kita Lakukan 4 Pilar Gizi Seimbang

- 1. Makan makanan beranekaragam**
- 2. mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat**
- 3. Melakukan aktivitas fisik yang cukup**
- 4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal**

# Petunjuk Penggunaan

Lembar balik merupakan salah satu media untuk memberikan pendidikan gizi. Lembar balik disusun sebagai halaman bolak-balik dengan tujuan sebagai berikut.

**1. Halaman depan**

Berisi gambar-gambar dan pesan singkat. Halaman ini untuk ditampilkan kepada siswa ketika memberikan edukasi.

**2. Halaman belakang**

Berisi narasi dan penjelasan materi. Halaman ini dipergunakan oleh guru sebagai bahan edukasi untuk disampaikan secara lisan kepada siswa.

Lembar balik ini mengambil tema Empat Pilar Gizi Seimbang, dengan sub topik sebagai berikut:

**1. Pedoman Gizi Seimbang**

**2. Empat Pilar Gizi Seimbang**

**a. Makan Beraneka Ragam**

- 1) Makanan Pokok
- 2) Sayur dan Buah
- 3) Lauk-Pauk
- 4) Batasi Gula, garam, dan lemak

**c. mempraktikkan Pola Hidup Bersih**

**d. Melakukan Aktivitas Fisik yang Cukup**

**e. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan**



**Terima Kasih**



Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO**<sup>®</sup>