

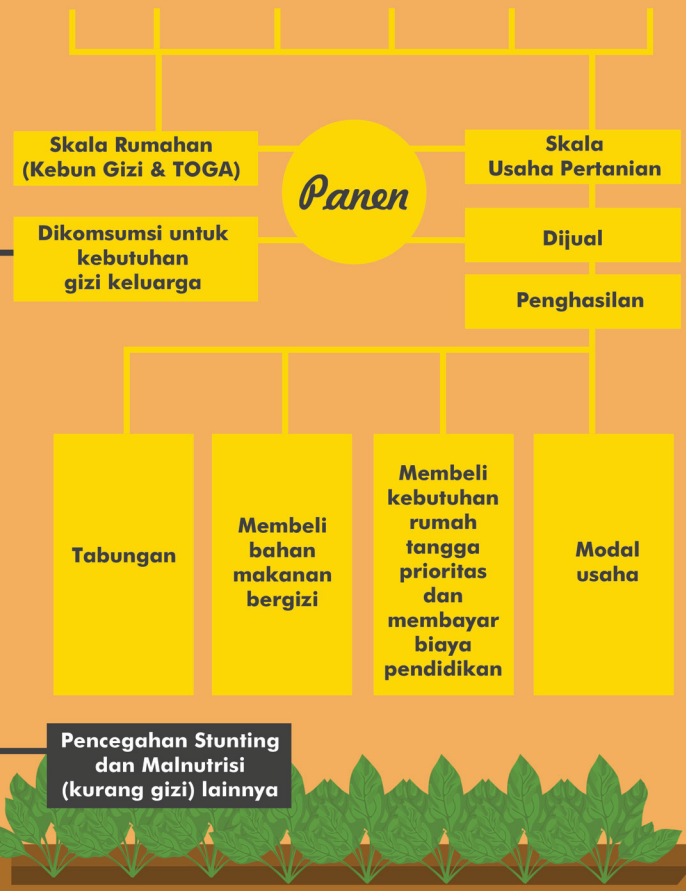
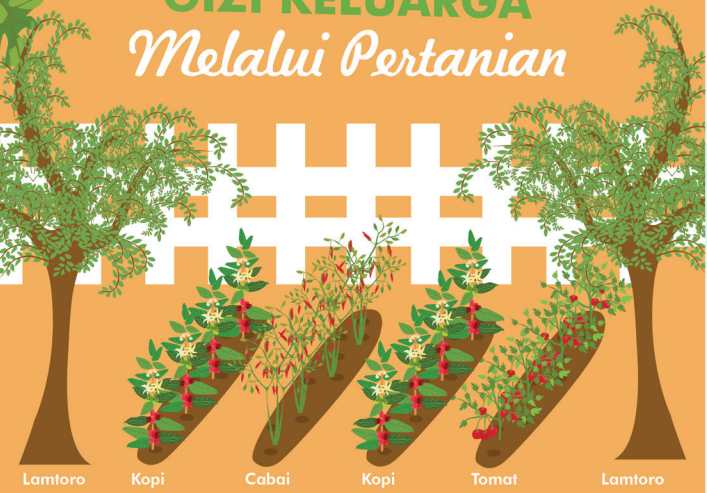


KEBUN GIZI
Kebun Gizi adalah kebun sayuran dan buah yang berada di pekarangan rumah yang bermanfaat untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah dalam memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga.

TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)
Toga adalah tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan dibudidayakan di pekarangan rumah. TOGA bermanfaat sebagai obat alami keluarga, bumbu masakan, dan untuk menambah penghasilan keluarga dengan menjual tanaman TOGA.



Peningkatan GIZI KELUARGA Melalui Pertanian



TU AKKA DAMANG, DAINANG, TU LAE, HAHANGGI, DOHOT NAPINARIBOT ASA TAPANGAN MA MAKANAN NA MAMBAHEN HITA SEHAT HASIL AKKA LADANG TA BE!
(Bapak/Ibu/Saudara/Saudari, ayo kita mengonsumsi makanan yang membuat kita sehat dari hasil ladang yang kita miliki!)



ISI ISI PINGGANHU

Yukk, sampaikan kritik/saran Anda sekarang!
Telepon/WA/SMS +62 811-1000-381
Email kritiksaran@id.mercycorps.org

ISI PIRINGKU

Lauk-pauk

Tempe, tahu, kacang-kacangan, ikan, telur, daging, unggas, susu, dan olahannya

Buah-buahan

Pisang, jeruk, pepaya, salak, mangga, alpukat, semangka, rambutan, dll.

Beras, beras merah, sagu, kentang, ubi jalar, singkong, jagung, mie, bihun, dll.

Makanan Pokok

Sayuran

Kol, tomat, labu siam, wortel, daun singkong, terong, buncis, selada, kangkung, daun bangun-bangun, dll



Cuci Tangan Pakai Sabun



Olahraga/Aktivitas Fisik Minimal 30 Menit Sehari



Memantau Berat Badan



Minum Air 8 Gelas per Hari



Anjuran Konsumsi per Hari:
- Gula 4 sendok makan
- Garam 1 sendok teh
- Lemak 5 sendok makan

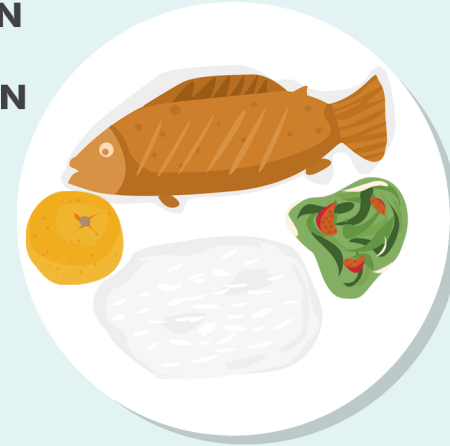
Isi Piringku adalah pedoman porsi sekali makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Isi Piringku dibuat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, yaitu panduan gizi yang digunakan di Indonesia untuk menggantikan 4 Sehat 5 Sempurna (1952-1992). Berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, prinsip 4 Sehat 5 Sempurna tidak digunakan lagi karena tidak sesuai dengan kebutuhan gizi masyarakat saat ini.

10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
2. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
6. Biasakan sarapan pagi.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
8. Banyak makan buah dan sayur.
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

MAKANAN SEHAT BERBAHAN PANGAN LOKAL



Makanan sehat berbahan pangan lokal adalah makanan yang bergizi seimbang yang berasal dari pangan lokal. Pangan lokal yaitu pangan yang diproduksi, dipasarkan, dan dikonsumsi oleh masyarakat lokal atau setempat.

Pengolahan makanan sehat yang tepat dapat mencegah terjadinya malnutrisi. Malnutrisi adalah kondisi ketika terjadi kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan ketidakseimbangan gizi.



NORMAL

WASTING (Kurus)

STUNTING (Gagal Tumbuh)

UNDERWEIGHT (Berat Badan Kurang)

OBESITAS (Ke gemukan)

Berat Badan kurang menurut Tinggi Badan

Tinggi Badan kurang menurut Umur

Berat Badan kurang menurut Umur

Berat Badan berlebih menurut Indeks Masa Tubuh