

Setiap kali konsumsi makanan mengacu dengan 5 kelompok pangan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan air putih)

Konsumsi makanan sesuai dengan isi piringku untuk memenuhi gizi seimbang.

Isi piringku adalah:



Dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Isi piringku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak daripada buah. Dan porsi makanan pokok harus lebih banyak daripada lauk pauk.

ISI PIRINGKU :

Sajian sekali makan dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (sarapan, makan siang, dan makan malam. Isi piringku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah.



GIZI SEIMBANG



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jalan Lintas Sumatera KM 42, Nagari Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat

No : 400.14.9/038/RSUD SR-2026

PENGERTIAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



Penjelasan 4 pilar gizi seimbang

1. Mengonsumsi beraneka ragam makanan karena tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi
2. Perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara mencuci tangan sebelum makan, menyiapkan makan/minuman, setelah buang air besar, menutup makanan yang disajikan, selalu menutup mulut dan hidung jika bersin dan batuk, selalu menggunakan alas kaki.
3. Aktivitas fisik bermanfaat untuk menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan energi dalam tubuh
4. Berat badan normal adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan



10 Pesan Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
3. Konsumsi lauk pauk berprotein tinggi
4. Konsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan pagi sebelum aktivitas
7. Minum air putih yang cukup dan bersih
8. Baca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Olahraga teratur dan pertahankan berat badan ideal