

# BALITA SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN GIZI SEIMBANG



Gizi Poltekkes Malang

2024

## APA ITU GIZI SEIMBANG?

Susunan menu makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap guna memenuhi kebutuhan tubuh

Tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan sempurna pada anak, dan aktivitas sehari-hari berjalan dengan optimal

Prinsip gizi seimbang, diantaranya memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal



## PESAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA

- Biasakan makan 3x sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga
- Perbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti telur, ikan, daging, tempe, tahu, susu
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah
- Minum air putih sesuai kebutuhan (8 gelas per hari)
- Batasi mengonsumsi makanan selingan atau snack yang terlalu manis, asin, dan berlemak atau berminyak
- Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari



### PENYEBAB ANAK KEKURANGAN GIZI

- Makan tidak teratur
- Kurangnya asupan makan

### AKIBAT KEKURANGAN GIZI

- Badan kurus atau berat badan kurang
- Pertumbuhan badan anak terhambat (pendek/stunting)
- Rentan terserang penyakit
- Menurunnya kecerdasan

### PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA

- Teratur
- Durasi makan tidak lebih dari 30 menit
- Tidak menawarkan makanan camilan pada saat jadwal makanan utama

## MANFAAT PROTEIN UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK

Membantu anak membangun kekuatan dan fungsi otot yang optimal

Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi, membantu anak menjaga tingkat energi yang stabil dan mendukung metabolisme tubuh

Protein dalam ikan mengandung asam lemak omega-3 yang mendukung perkembangan otak dan kognitif anak

Protein mendukung pembentukan antibodi yang esensial untuk sistem kekebalan tubuh anak, hal ini membantu anak menjaga kesehatan secara keseluruhan

### PENYEBAB KELEBIHAN GIZI

- Kurangnya aktivitas fisik
- Banyaknya mengonsumsi makanan ringan dan cepat saji

### AKIBAT KELEBIHAN GIZI

- Kelebihan berat badan atau obesitas
- Mengganggu metabolisme
- Adanya masalah pencernaan: diare dan muntah muntah

