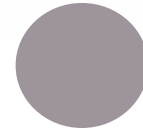
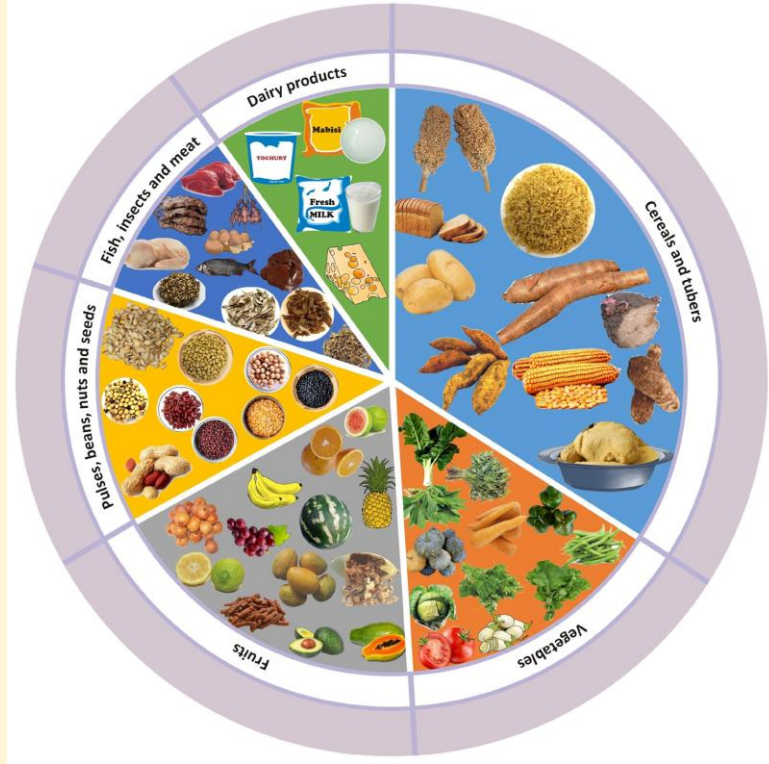
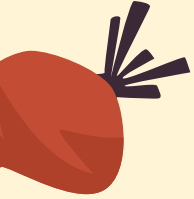




POMk

Apa yang kalian tahu tentang nutrisi?

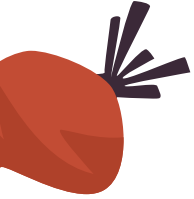




**Ayo bermain
keseimbangan nutrisi**

Buatlah 4 grup





Langkah 1

Pilih apa yang ingin kalian makan



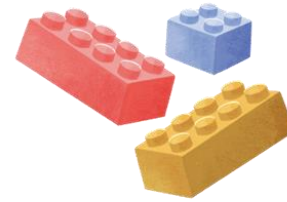
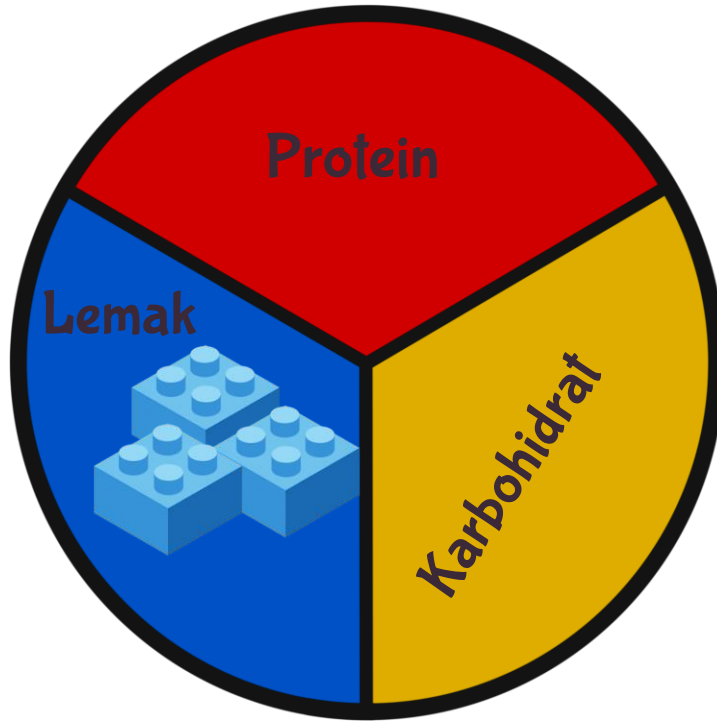
Makanan→Tabel perbandingan Lego	Protein Lego Merah	Lemak Lego Biru	Karbohidrat Lego Kuning
Nasi Goreng	5	5	20
Sate	12	7	1
Sofo	6	4	10
Gado-gado	2	5	7
Rendang	9	49	2
Bakso	7	5	2
Mie Ayam	6	5	15
Batagor	5	5	10
Tongseng	7	6	5
Mie goreng	5	5	15
Lalapan ayam	7	5	5
Ayam geprek	10	6	15
Gulai	6	5	5
Bubur ayam	4	2	10
Rawon	6	5	7
Capcay	4	2	7
Nasi campur	5	4	15
Lontong sayur	4	4	12
Nasi kuning	4	2	15



Pilihlah dua makanan yang ingin di makan

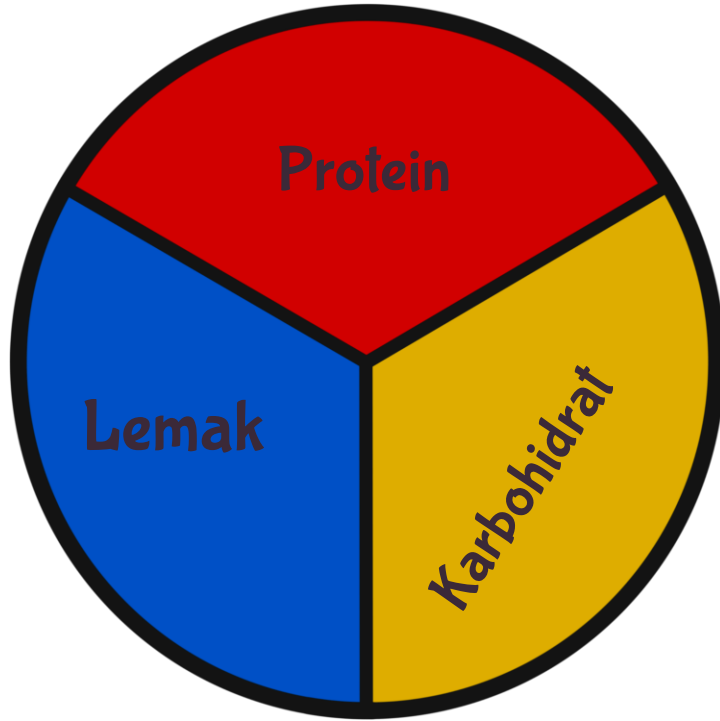


- Tempatkan mainan lego di atas meja bundar.
anggaplah meja bundar ini tubuh kalian



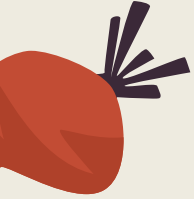
- Setiap lego nutrisi harus ditempatkan di area berwarna yang sama.



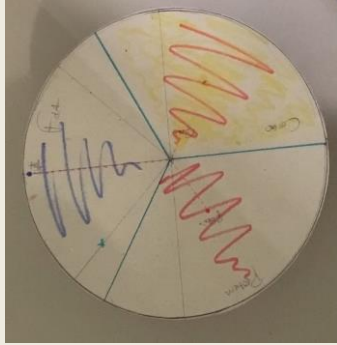


- Di dalam makanan, ada tiga nutrisi penting: Protein, Lemak, dan Karbohidrat.
- Ada juga lima nutrisi, termasuk vitamin dan mineral, tapi hanya fokus kepada Protein, Lemak, dan Karbohidrat.





Aturan main



1. Siapkan alat bermain
2. Pilih makanan favorit dari tabel
3. taruhlah lego ke dalam titik di meja bundar (PFC)
4. Cobalah sesuaikan lego nutrisi agar seimbang
5. Pilih lagi bahan makanan yang disediakan
6. Sesuaikan dan gabung bahan–bahan makanan lalu buat bahan makanan menjadi seimbang



Mengapa nutrisi itu penting?



**Memberi
energi**



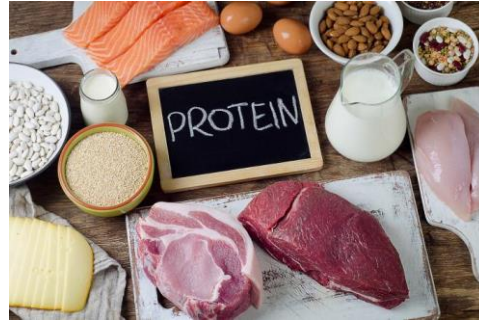
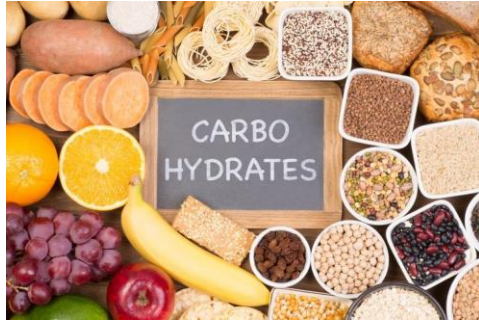
**Terhindar
dari penyakit**



**Membuat
anda sehat**



5 Nutrisi Utama



Karbohidrat

1

Sumber Energi

2

Kontrol berat badan ideal

3

Optimalkan fungsi otak



Protein

1

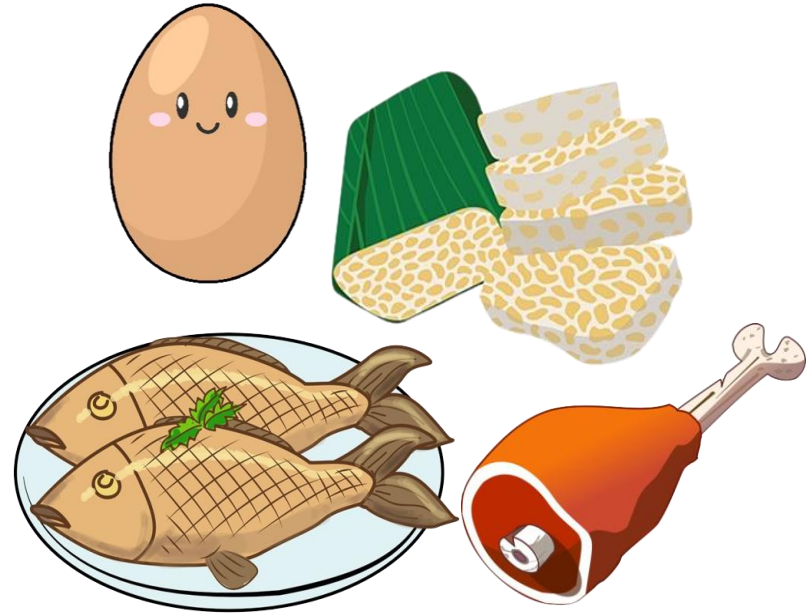
Menjaga kesehatan tulang

2

Meningkatkan fungsi otak

3

Meningkatkan kekuatan otot



Lemak Sehat

1

Membantu
penyerapan vitamin

2

Melindungi organ—
organ penting

3

Mendukung
pertumbuhan
jaringan otak



Vitamin

1

Membantu dalam
memerangi infeksi

2

Melindungi tubuh dari
radikal bebas

3

Sistem kekebalan
manusia terjaga



Mineral

1

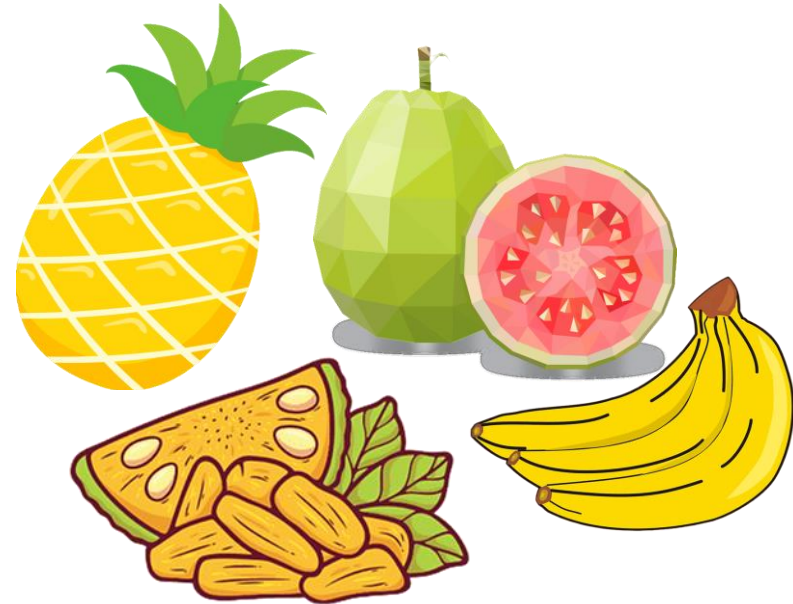
Meningkatkan fungsi
otot

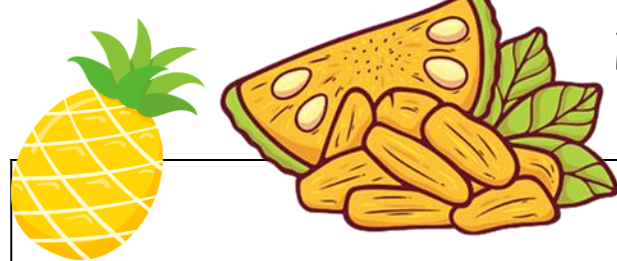
2

Meningkatkan ingatan
otak

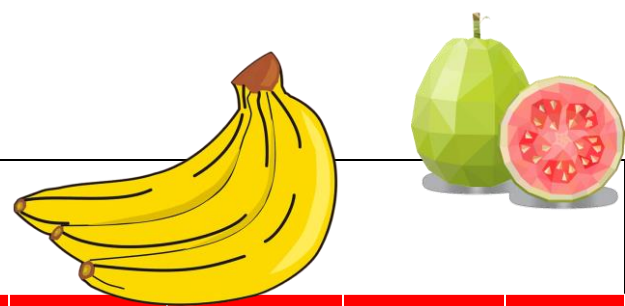
3

Membantu menjaga
kesehatan gigi





Mari kita pilih makanan seimbang

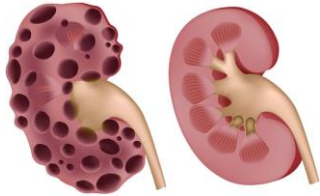


Lego – Tabel Perbandingan Makanan

Protein Red brick	Ayam	Daging	Telur	Tempe	Tahu	Kacang	Udang	Ikan Teri	Kacang Hitam	Domba
Gram or pcs	16g	16g	16g	12g	12g	12g	16g	16g	12g	16g
Fat Blue brick	Minyak Zaitun	Kacang Almond	Alpukat	Biji Labu	Santan	Selai Kacang	Daging Kelapa	Bijinjunga matahari	kacang kacangan	lemak bebek
Gram or pcs	18g	12g	15g	29g	7,58g	12,2g	7,58g	4,90g	3,29g	7,58g
Carbohydrate Yellow brick	Beras	Singkong	Pepaya	Pisang	Kentang	Jagung	Gandum	Talas	Nasi Merah	Sagu
Gram or pcs	32,9g	32,9g	22,73g	29,7g	32,9g	32,9g	32,9g	32,9g	32,0g	32,9g

Efek kekurangan gizi

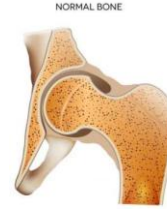
Kelebihan protein dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan



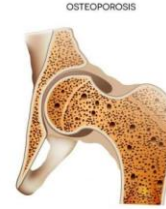
peningkatan risiko kerusakan ginjal



gangguan pencernaan



peningkatan risiko osteoporosis



peningkatan risiko penyakit jantung

Kekurangan protein dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan



Masalah pertumbuhan pada anak-anak



penurunan fungsi kekebalan tubuh



Masalah rambut dan kulit

Efek kekurangan gizi

Kelebihan karbohidrat dalam tubuh dapat menyebabkan



Obesitas

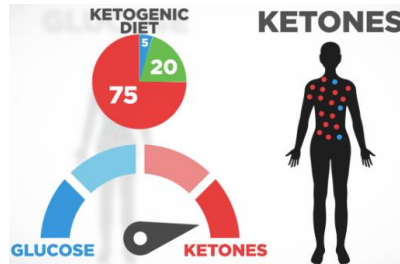


Meningkatkan risiko penyakit jantung



diabetes

Kekurangan karbohidrat dalam tubuh dapat menyebabkan



ketosis



Kelelahan

Efek kekurangan gizi

Kelebihan lemak sehat dalam tubuh dapat menyebabkan



obesitas



Meningkatkan risiko penyakit jantung



diabetes

Kekurangan lemak sehat dalam tubuh dapat menyebabkan



masalah kulit



gangguan hormonal



penurunan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi penting

Ayo Makan Sehat!!

