



memperingati hari **GIZI NASIONAL**

Pilih Makanan Bergizi untuk Keluarga Sehat

Berdasarkan survei kesehatan nasional (SKI) 2023, prevalensi stunting (pendek) balita di Indonesia sebesar 21.5%, sedangkan prevalensi wasting (kurus) sebesar 7.4%. Bayi dan balita perlu mendapat asupan gizi yang tepat sejak lahir agar tercapai proses tumbuh kembang yang optimal, daya tahan tubuh yang baik dan tercipta pola hidup yang sehat.



5 Cairan yang cukup untuk mencegah terjadinya dehidrasi dan konstipasi



4 Buah dan sayur sebaiknya konsumsi minimal 5 porsi buah dan sayur yang beraneka ragam setiap hari, sehingga mendapatkan manfaat vitamin, mineral dan antioksidan yang lengkap



1 Karbohidrat kompleks nasi merah, umbi-umbian, gandum utuh sebagai sumber energi yang kaya serat

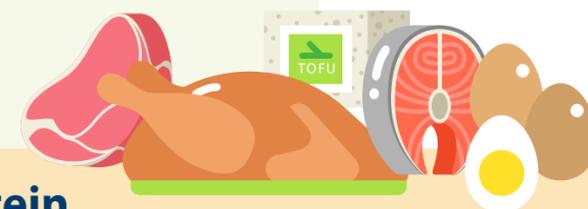
5

4

Pola gizi seimbang untuk keluarga sehat
komposisi makanan sehari-hari yang terdiri dari:

2

Protein
konsumsi protein hewani yang rendah lemak jahat seperti: telur, ikan, daging ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak, serta protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan.



3

Lemak
pilih jenis sumber lemak yang lebih menyehatkan, seperti minyak zaitun, alpukat



Untuk bayi, disarankan untuk mendapat nutrisi melalui ASI Eksklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan hingga usia 2 tahun, dengan mulai mendapat makanan pendamping ASI (MPASI) sejak usia 6 bulan. MPASI juga sebaiknya memiliki komposisi yang lengkap dan seimbang.

Agar keluarga mendapat makanan yang bergizi, dapat memilih sumber bahan makanan lokal yang mudah didapat di pasaran, memasak dengan cara yang lebih sehat (hindari menggoreng secara berlebih) dan bijak dalam membaca label makanan untuk mendapatkan komposisi makanan yang sehat.

Nutrition Facts	
Serving size 1/4 cup (30g) Serving per container about 8	
Amount Per Serving	
Calories	190 Cal
Calories from fat	130 Cal
	% Daily Value*
Total Fat	
Saturated Fat 15g	21%
Trans Fat 15g	21%
Polyunsaturated Fat 15g	21%
Monounsaturated Fat 15g	21%
Cholesterol 10mg	1%
Sodium 10mg	1%
Total Carbohydrate 10g	
Dietary Fiber 5g	0%
Sugars 5g	0%
Hydroalcohols 5g	0%
Protein	
Vitamin A 5%	Vitamin C 5%
Calcium 5%	Iron 5%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 60g
Sat Fat	Less than 65g 60g
Cholesterol	Less than 65g 60g
Sodium	Less than 65g 60g
Total Carbohydrate	65mg 60mg
Dietary Fiber	65mg 60mg

