



### Berikut Merupakan Konsep “Isi Piringku”

1. 1/6 piring makan berupa buah beraneka jenis dan warna
2. 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani (telur/ayam/ikan/daging) maupun tempe/tahu/kacang-kacangan)
3. 1/3 piring berupa makanan pokok yang terdiri dari karbohidrat komple (biji-bijian/beras) artinya membatasi karbihidrat simpleks (Gula,tepung-tepungan dan produk turunan dari tepung
4. 1/3 piring makan berupa aneka jenis sayur- sayuran

Remaja sangat penting untuk paham konsep “Isi PiringKu” karena masalah gizi pada remaja, khususnya anemia cukup tinggi terjadi di kalangan remaja perempuan dengan salah satu Penyebabnya adalah kurangnya asupan zat besi. Kebutuhan zat besi bagi remaja putri di perlukan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang di sebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi

Selain kebutuhan zat gizi, asam folat juga di butuhkan oleh remaja untuk pembentukansel dan system saraf termasuk sel darah merah . Asam folat berperan penting pada pembentukan DNA

Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan anemia karena terjadinya gangguan pada pembentukan DNA yang mengakibatkan gangguan pembelahan sel darah merah menjadi kurang. Konsumsi asam folat pada orang dewasa di sarankan sebanyak 1000gr/har

Remaja perempuan sebagai calon ibu jangan sampai melahirkan generasi yang kurang gizi. Oleh karena itu persiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang hebat,sehat dan berprestasi dengan memerhatikan asupan gizi saat menjalani masa remaja dan kehamilan nantinya

Perilaku menjaga pola makan dengan anjuran “Isi Piringku” merupakan saah satu langkah mewujudkan gizi seimbang. Memenuhi kebutuhan gizi harian sebaiknya dapat di lakukan dengan membiasakan sarapan sejak bangun pagi hingga jam 9 untuk lebih focus dan produktif dalam beraktivitas .

Mari memulai kebiasaan baik di setiap pagi dan isi piringku agar asupan seimbang dan bergizi untuk tubuh sehat dan bugar sepanjang hari



## GIZI PADA REMAJA



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022

## MENGAPA PENTING

Untuk Mencapai percepatan perbaikan gizi yang optimal tidak hanya berfokus pada kesehatan ibu hamil dan anak, melainkan perlu adanya perhatian khusus dalam Peningkatan kualitas gizi pada remaja

Remaja yang bergizi baik merupakan aset dan investasi bangsa dalam upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian

### MASALAH ASUPAN GIZI PADA REMAJA ANTARA LAIN :

- **Gangguan makan**, Pada remaja biasanya terjadi karena obsesi untuk menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal
- **Obesitas**, Terdapat sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga menjadi obesitas. Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan menjaga berat badan adalah dengan aktif berolahraga dan menjaga pola makan secara teratur
- **Kurang energy kronis**, pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan tidak sesuai kebutuhan tubuh
- **Anemia**, Karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum di jumpai remaja perempuan yang mana lebih banyak membutuhkan zat besi daripada laki-laki, maka di perlukan makanan berkualitas tinggi: daging, ikan, ayam dll

## 4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. **Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam**
2. **Menerapkan pola hidup bersih dan sehat**
3. **Menjaga berat badan ideal**
4. **Melakukan pola hidup aktif dan berolahraga**

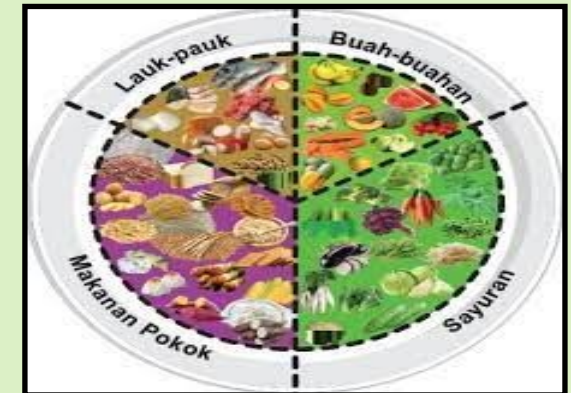


Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti Karbohidrat, serat, lemak dan protein serta gizi mikro baik vitamin maupun mineral dalam memenuhi kebutuhan energy untuk melakukan aktivitas sehari – hari

Pemerintah Indonesia memiliki program “ Isi Piringku “ yang menggantikan konsep makanan empat sehat lima sempurna yang selama ini sudah di ketahui oleh masyarakat . Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang

## ISI PIRINGKU UNTUK DEWASA (REMAJA DAN IBU HAMIL)

- “Isi Piringku “ Merupakan Pengganti Konsep makanan empat sehat lima Sempurna
- “Isi Piringku” Memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang



Makanan Pokok Lokal

Lauk pauk local (Protein hewani dan nabati)

Sayur-sayuran (utamakan yang hijau)

Buah-buahan sesuai musim