



## 13 Pesan Dasar Gizi

003/LF/PKRS/RSSH/2022



Pada tahun 1995, Departemen Kesehatan mengenalkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dijabarkan dalam 13 pesan dasar sebagai berikut :

### 1. Makanlah Aneka Ragam Makanan

Karena tidak ada bahan makanan yang mengandung semua nutrisi yang diperlukan tubuh.

### 2. Makanlah Makanan untuk Memenuhi Kecukupan Energi

Makanan yang kita konsumsi harus dapat memenuhi kebutuhan energy harian.

### 3. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat ½ dari Kebutuhan Energi

Selebihnya konsumsi makanan lain yang mengandung protein dan lemak.

### 4. Batasi Lemak dan Minyak sampai ¼ dari Kebutuhan Energi

Karena lemak dan minyak yang berlebih akan disimpan sebagai lemak tubuh dan beresiko menjadi obesitas (Ke gemukan).

### 5. Gunakan Garam Beryodium

Yodium adalah nutrisi penting untuk proses metabolisme dan pertumbuhan karenanya gunakan garam yang mengandung yodium.

### 6. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi

Zat Besi diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentukan sel-sel darah. Zat Besi terdapat pada sayuran hijau.

### 7. Berikan ASI Saja pada Bayi sampai Berumur 6 Bulan

ASI adalah makanan terbaik selama 6 bulan pertama usia bayi dan juga menyediakan imunisasi alami bagi bayi.

### 8. Biasakan Makan Pagi

Sarapan meningkatkan laju metabolisme sehingga tubuh lebih efektif mengubah makanan menjadi energy dan memberi nutrisi pada tubuh.

### 9. Minum Air yang Bersih, Aman, dan Cukup Jumlahnya

Air penting bagi tubuh untuk menghidrasi tubuh, membantu fungsi organ, pencernaan dan membuang racun.

### 10. Lakukanlah Olahraga Secara Teratur

Olahraga bermanfaat untuk mengurangi kolesterol, mengontrol berat badan, melancarkan aliran dan mengendalikan tekanan darah dan lain sebagainya.

### 11. Hindari Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol meningkatkan resiko penyakit dan juga dapat merusak mental seseorang.

### 12. Makanlah Makanan yang Aman bagi Kesehatan

Hindari makanan mengandung bahan berbahaya seperti kontaminan, pengawet, pewarna, penyedap rasa dan lainnya.

### 13. Bacalah Label pada Makanan Kemasan

Bacalah label kandungan nutrisi untuk memilih makanan yang sehat dan aman. Perhatikan juga batas kadaluarsanya.



*“Mari Kita Mulai Terapkan 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang di atas Untuk Mendapatkan Gizi yang Seimbang, Tubuh yang Bugar dan Sehat”*

Jl. Veteran No.41-43, Kroyo, Sragen  
Telp 0271-891538, Fax 0271-8824230  
Email : [rssarilahusada@gmail.com](mailto:rssarilahusada@gmail.com)