



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