

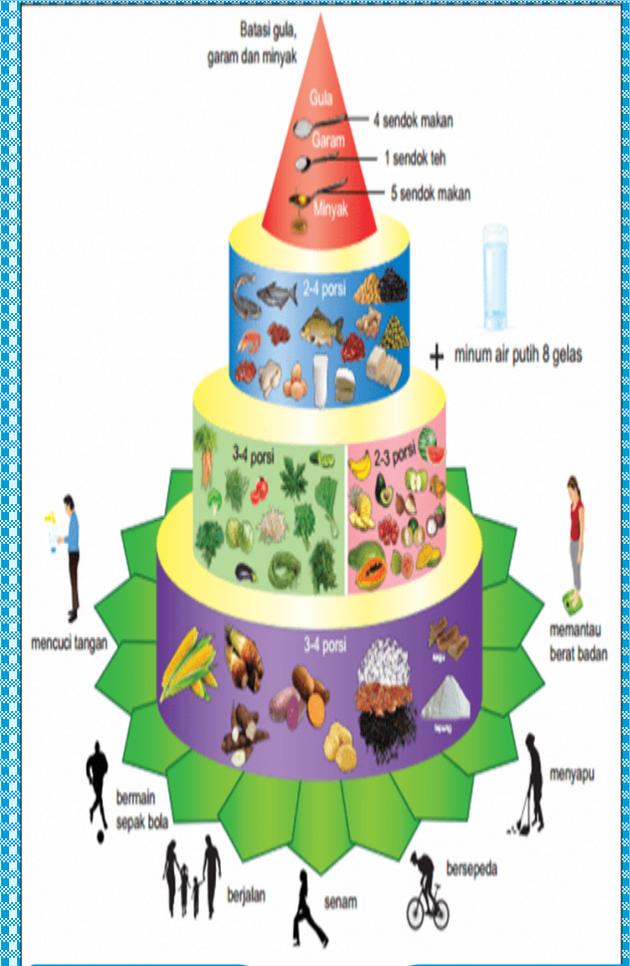
# ISI PIRINGKU



# CONTOH MENU SEHARI

<b>Menu Sarapan</b>	<b>Besar Porsi</b>
Nasi Putih	3/4 gelas
Ayam Bumbu Kuning	1/2 Potong Sedang
Tempe Bacem	1/2 Potong Sedang
Sayur Katuk	3/4 Mangkok
Buah Pisang	1 BH Sedang
<b>BUAH-BUAHAN</b>	
<b>Menu Siang</b>	<b>Besar Porsi</b>
Nasi Putih	3/4 gelas
Sambal Goreng Ikan	1/2 Potong Sedang
Tempe Orak	1/2 Potong Sedang
Sayur Capcay	3/4 Mangkok
Buah Pepaya	1 BH Sedang
<b>BUAH-BUAHAN</b>	
<b>Menu Malam</b>	<b>Besar Porsi</b>
Nasi Putih	3/4 gelas
Telur Dadar	1/2 Potong Sedang
Tahu Goreng	1/2 Potong Sedang
Sayur Sop	3/4 Mangkok
Buah Semangka	1 BH Sedang

# GIZI SEIMBANG



**AHLI GIZI**  
**RUMAH SAKIT JIWA**  
**DAERAH PROVINSI**  
**LAMPUNG**

## ZAT GIZI



1. Sumber energi bagi kebutuhan sel-sel jaringan dalam tubuh,
2. Melindungi protein agar tidak di bakar sebagai penghasil energi,



1. Alat pengangkut dan alat penyimpan
2. Pengatur pergerakan
3. Penunjang mekanis
4. Pengendalian pertumbuhan

## ZAT GIZI



1. Membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh



1. Membantu transport vitamin yang larut dalam lemak
2. Sebagai bahan insulasi terhadap suhu
3. Sebagai pelindung organ-organ tubuh

## 10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Makan makanan bergizi seimbang dan bervariasi

Makan makanan tinggi protein

Minum air putih yang bersih dan matang dengan jumlah yang cukup

Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak

Cuci tangan pakai sabun dengan mengalir selama 60 detik

Banyak makan sayur dan buah

Rutin beraktivitas fisik dan menjaga BB

Biasakan sarapan setiap hari

Selalu baca label makanan

Menikmati dan bersyukur atas makanan yang kita makan