



Panganku

Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman



In partnership with
Canada



#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id

Makan adalah kebutuhan utama tubuh

Kita membutuhkan energi yang cukup untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Energi tersebut bisa kita dapatkan dari makanan yang kita konsumsi setiap hari. Setiap produk pangan memiliki berbagai jenis gizi yang terkandung di dalamnya. Komponen gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh setiap individu dalam jumlah tertentu.

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang merupakan salah satu perilaku hidup sehat untuk mewujudkan keluarga sehat dan masyarakat yang kuat.

Penting bagi kita untuk memastikan seluruh anggota keluarga terpenuhi kebutuhan gizinya. Makan tidak hanya untuk kebutuhan sesaat, tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak, tubuh yang rusak, dan memastikan ketersediaan energi dari makanan sehat yang kita konsumsi.

Makanan sehat adalah makanan dengan zat gizi yang beragam dan seimbang untuk tubuh. Makanan enak belum tentu sehat. Akan tetapi banyak juga makanan yang sehat dan tidak kalah lezat, oleh karena itu mengetahui sumber-sumber makanan dan cara mengolahnya dengan baik itu penting.



Isi piringku



Makanan pokok (sumber karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau menjadi bagian dari budaya makan dari berbagai suku di Indonesia sejak lama. Makanan pokok beragam, sesuai dengan keadaan, tempat, dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya.



Jagung



Beras Merah



Sagu



Ubi Jalar



Kentang



Beras



Sumber karbohidrat apa saja yang biasa dikonsumsi keluarga Anda?

Lauk-pauk (sumber protein)

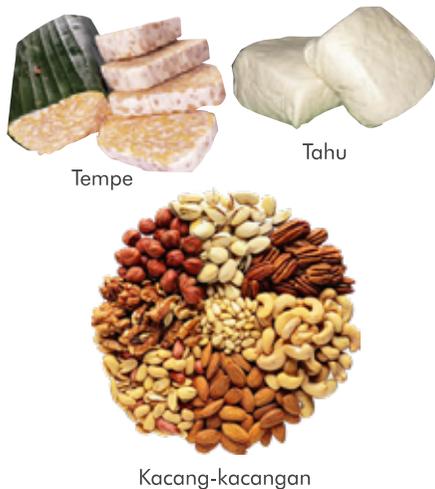


Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani (berasal dari hewan) dan pangan sumber protein nabati. Sumber lauk-pauk hewani bisa dari unggas (ayam, bebek, dll.), ikan termasuk hasil laut, telur, susu, dan hasil olahannya serta daging (sapi, kambing, rusa, dll). Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dll). Sumber pangan protein hewani, khususnya daging, mempunyai asam amino yang lengkap dan mudah diserap oleh tubuh, namun jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal. Ikan dan telur baik dikonsumsi anak-anak dan harganya terjangkau.

Protein Hewani



Protein Nabati



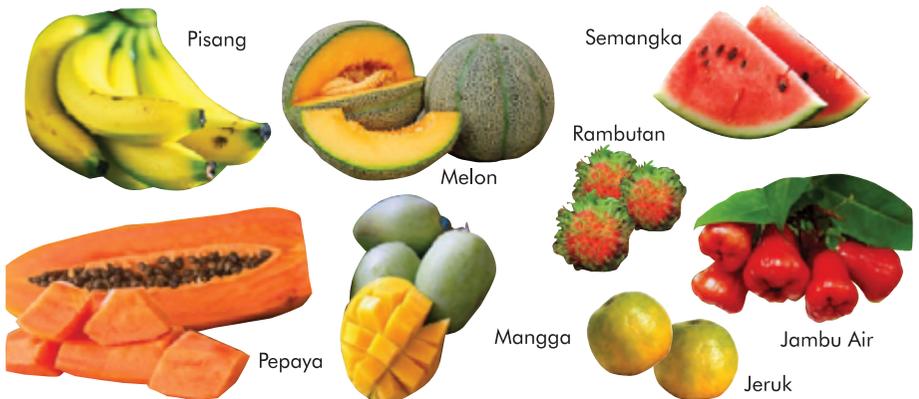
Sumber protein apa saja yang biasa dikonsumsi keluarga Anda?

Buah-buahan (sumber vitamin & mineral)



Buah-buahan adalah sumber berbagai vitamin (A, B, B1, B6, C), mineral & serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan. Antioksidan adalah zat alami ataupun buatan manusia yang dapat mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi oleh oksidan. Oksidan itu sendiri merupakan radikal bebas yang ada di lingkungan, tetapi juga diproduksi secara alami dalam tubuh. Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita

- **Sumber vitamin**, buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh.
- **Sumber air dan gizi**, buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan**, buah adalah salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu**. Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit.
- **Obat luar tubuh**, buah-buahan juga dapat digunakan sebagai obat luar seperti jerawat, bisul, dan lainnya.



Buah-buahan apa saja yang biasa dikonsumsi keluarga Anda?

Sayur-sayuran (sumber vitamin & mineral)



Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi. Sayuran adalah sumber penting dari banyak zat gizi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin C, vitamin E, zat besi, dan fosfor. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis untuk memaksimalkan kandungan gizi didalamnya. Konsumsi sayuran setiap hari adalah salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk membuat hidup lebih sehat.



Terong



Ketimun



Selada Air



Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Bayam



Kol



Wortel



Sayur-sayuran apa saja yang biasa dikonsumsi keluarga Anda?

Apa itu pangan yang beragam, bergizi, seimbang, & aman?

Pola makan **B2SA** artinya makanan yang kita konsumsi harus beragam jenisnya, seimbang nilai gizinya, dan aman untuk dikonsumsi.

- Beragam** terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.
- Bergizi** artinya mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) sesuai kebutuhan tubuh.
- Seimbang** artinya makanan dikonsumsi secara cukup, sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang dengan tetap memperhatikan proporsinya sesuai dengan **Isi Piringku**.
- Aman** bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi hingga proses pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan baik sehingga tidak membahayakan kesehatan.



Air dalam panganku

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran dan lainnya. Sebelum mengolah makanan untuk keluarga, cuci tangan dibawah air mengalir dengan menggunakan sabun. Cuci tangan selama 20 detik untuk memastikan tangan bersih, bebas dari kuman. Bahan makanan (sayur-sayuran, telur, ayam, buah, dll.) juga harus dicuci sebelum dimasak untuk memastikan zat-zat berbahaya dan bakteri hilang dan bahan pangan aman untuk dikonsumsi.

Cuci tangan juga harus dilakukan sebelum & sesudah makan.

**20
detik**





Untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh, pastikan untuk mengonsumsi air putih matang sebanyak 8 gelas (**ukuran gelas 230 ml**). Manfaat minum air 8 gelas (**2 liter**) sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengendalikan kalori dalam tubuh.

Apakah keluarga Anda mengonsumsi minuman tradisional?

Kalau iya, minuman apa saja?

