



ISI PIRINGKU

1/3
Piring

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat
MAKANAN POKOK



1/3
Piring

Mengandung Serat, Zat besi, Folat, Vitamin C, Kalsium, dan Vitamin A
SAYURAN

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin A, dan Folat
LAUK-PAUK

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak
BUAH-BUAHAN

1/2 Porsi
Makanan
Pokok

1/2 Porsi
Makanan
Pokok



Cuci tangan
pakai sabun



Aktifitas fisik 30
menit perhari



Minum air
8 gelas sehari

Porsi Makanan Pokok = Porsi Sayur = Porsi Lauk + Buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang / individu



CIFOR_ICRAF_ID



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id



MAKANAN POKOK

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat

Makanan pokok adalah salah satu sumber karbohidrat yang berfungsi **sebagai sumber utama tenaga** bagi tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-harinya.

Selain karbohidrat, zat gizi penting yang bisa ditemukan dalam makanan pokok adalah **vitamin, mineral, protein, dan serat**. Contohnya, Vitamin B1 dan B2 yang banyak ditemukan pada biji-bijian seperti jagung, dan beras.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi makanan pokok sebanyak 1/3 piring dalam satu kali waktu makan.



Makanan Pokok = 1/3 Piring



Sagu



Ketan Hitam



Ketan Putih



Beras



Jagung Kuning



Kentang



Ubi Jalar Kuning



Ubi Jalar Putih



Talas



Labu Kuning



Ubi Kayu

#Tanam, Makan, Sehat



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id

SAYURAN

Mengandung Serat, Zat Besi, Folat, Vitamin C, Kalsium, dan Vitamin A

Sayuran merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Beberapa vitamin seperti Vitamin A, B, C, dan E juga baik untuk menjaga Kesehatan kulit.

Selain itu, **sayuran hijau mengandung banyak zat besi** yang baik untuk menjaga tubuh terhindar dari Anemia atau kekurangan darah.

Selain itu, sayur banyak **mengandung serat** membantu melancarkan pencernaan.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 1/3 piring dalam satu kali waktu makan.



Sayuran = 1/3 Piring



Bayam



Sawi



Genjer



Bunga Pepaya



Daun Singkong



Kangkung



Labu Siam



Nangka Muda



Terong



Rebung



Pepaya Muda



Toge/ Kecambah



Umbut Sawit



Pare



Tomat



Wortel

#Tanam, Makan, Sehat



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan
www.lahanuntukkehidupan.id



LAUK-PAUK

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, dan Folat

Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

Selain itu, lauk pauk **mengandung zat besi, kalsium, vitamin D, vitamin E, dan Folat** yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan pokok atau sayuran dalam satu kali makan.



Lauk-Pauk = $\frac{1}{2}$ Makanan Pokok

Lauk Nabati



Kacang Tanah



Kacang Hijau



Jengkol



Tahu dan Tempe

Lauk Hewani



Ikan Bandeng



Ikan Salem



Ikan Seluang



Ikan Sembilang



Ikan Patin



Ikan Papuyu



Ikan Sepat



Ikan Mujair



Tongkol



Kepiting



Udang



Telur Ayam



Ayam



Daging Sapi



Hati

#Tanam, Makan, Sehat



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id



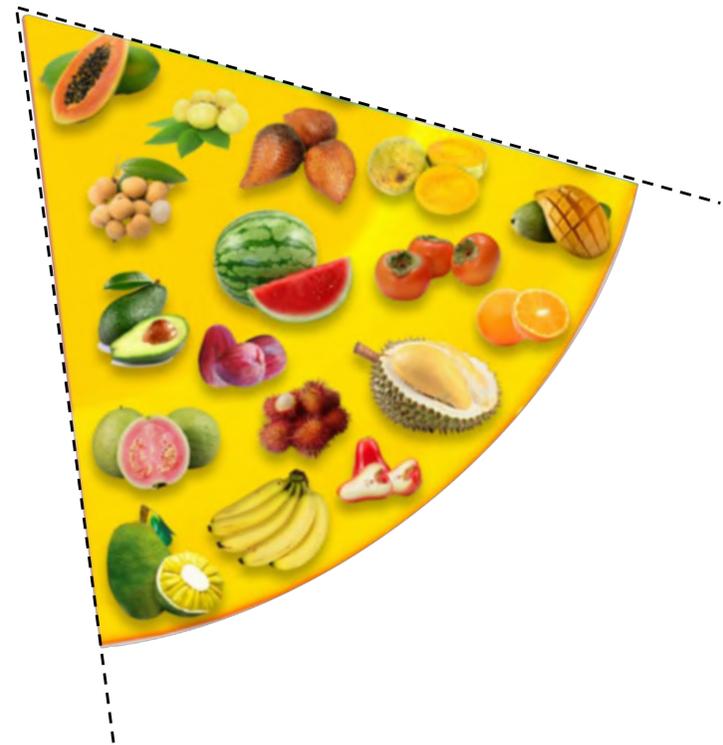
BUAH-BUAHAN

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak

Buah-buahan memiliki fungsi yang hampir sama dengan sayuran. Buah-Buahan merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Namun, kandungan zat gizi diantara dua kelompok ini sedikit berbeda. Beberapa vitamin banyak ditemukan pada sayur, namun beberapa vitamin lain lebih banyak ditemukan di buah-buahan.

Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Buah juga mengandung **serat membantu melancarkan pencernaan**.

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan sebanyak $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan pokok atau sayuran dalam satu kali makan



Buah-Buahan = $\frac{1}{2}$ Makanan Pokok atau Sayuran



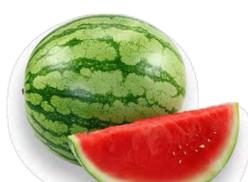
Jambu Biji



Pepaya



Jambu Air



Semangka



Mangga



Bacang/Macang



Kesemek



Pisang



Jambu Bol



Kelengkeng



Jeruk



Alpukat



Nangka



Durian



Rambutan



Ceremai



Salak

#Tanam, Makan, Sehat



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id



CUCI TANGAN

Cuci tangan setiap sebelum dan sesudah memegang makanan, setelah memegang hewan, atau setelah melakukan kegiatan diluar rumah.

Biasakan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun selama 20 detik.

Jangan lupa untuk **membersihkan bahan makanan** menggunakan air bersih sebelum diolah atau dikonsumsi untuk memastikan zat-zat yang berbahaya serta bakteri hilang dari bahan makanan.

Tips!

Nyanyikan lagu selamat ulang tahun selama 20 detik agar cuci tangan lebih menyenangkan

Cuci tangan juga harus dilakukan **sebelum & sesudah makan.**



MINUM AIR PUTIH



Minum air putih setidaknya 8 gelas per hari atau 2 liter per hari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan terhindar dari dehidrasi/kekurangan cairan.

Tips!

Biasakan minum air 1 gelas setiap:

1. Bangun tidur
2. Sebelum makan pagi
3. Setelah makan pagi
4. Sebelum makan siang
5. Setelah makan siang
6. Sebelum makan malam
7. Setelah makan malam
8. Sebelum tidur

#Tanam, Makan, Sehat



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id