



In partnership with  
**Canada**



#KamuHarusTahu

# KEBUTUHAN ZAT GIZI PADA REMAJA

- Pemenuhan GIZI SEIMBANG sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan remaja.
- Kebutuhan zat gizi akan terus bertambah seiring bertambahnya usia remaja.
- Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja, akan berpengaruh besar pada kesehatan dan kehidupan saat dewasa.

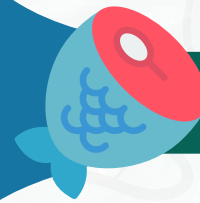


## Energi dan Karbohidrat



- Untuk beraktivitas dan menjalankan fungsi organ tubuh
- Remaja Perempuan antara 1900–2100 kkal/hari
- Remaja laki-laki antara 2000–2650 kkal/hari

- Untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh
- Sebagai penyusun otot tubuh, kulit, tulang, hormon serta enzim, antibody, dan pencegahan penyakit
- Remaja perempuan sebesar 55–65 gram/hari
- Remaja laki-laki mencapai 50–75 gram/hari



## Protein

## Lemak



- Untuk cadangan energi dan proses metabolisme.
- Penyerapan vitamin A, D, E dan K, kedalam tubuh

- Melancarkan sistem pencernaan, mengontrol gula darah dan kolesterol
- Membuat tubuh lebih tahan terhadap lapar



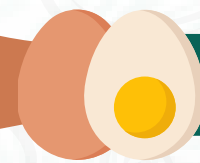
## Serat

## Air



- Kebutuhan air sesuai dengan usia, cuaca, dan aktivitas.
- Disarankan minum air sebanyak 2000 ml/hari untuk mencegah dehidrasi

- Penyerapan kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi



## Vitamin D

## Kalsium



- Perkembangan otot dan tulang yang maksimal
- Menjaga tubuh dari osteoporosis/ tulang rapuh

- Penyusun zat dalam darah (Haemoglobin), bertugas menghantarkan oksigen ke seluruh tubuh
- Mencegah anemia (kekurangan darah)



## Zat Besi

## Folat (Vitamin B12)



- Untuk pembentukan sel darah merah.
- Mencegah anemia (kekurangan darah)



icraf\_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan  
[www.lahanuntukkehidupan.id](http://www.lahanuntukkehidupan.id)