



**PENERAPAN GIZI SEIMBANG UNTUK
MENINGKATKAN DAYA TAHAN FISIK DAN
KECERDASAN PESERTA DIDIK DIMULAIAN SEJAK
DINI**

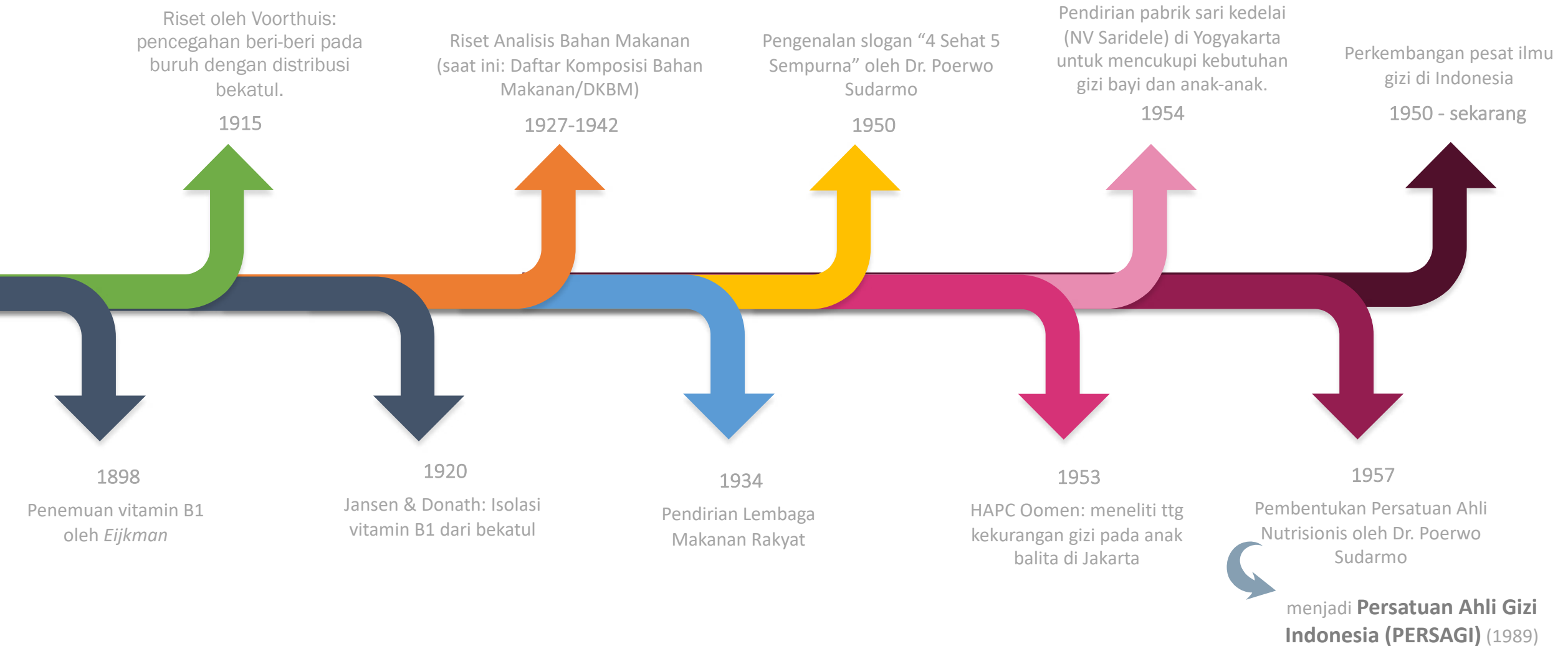
Dr. Entos Zainal

Ketua Umum DPP Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI)



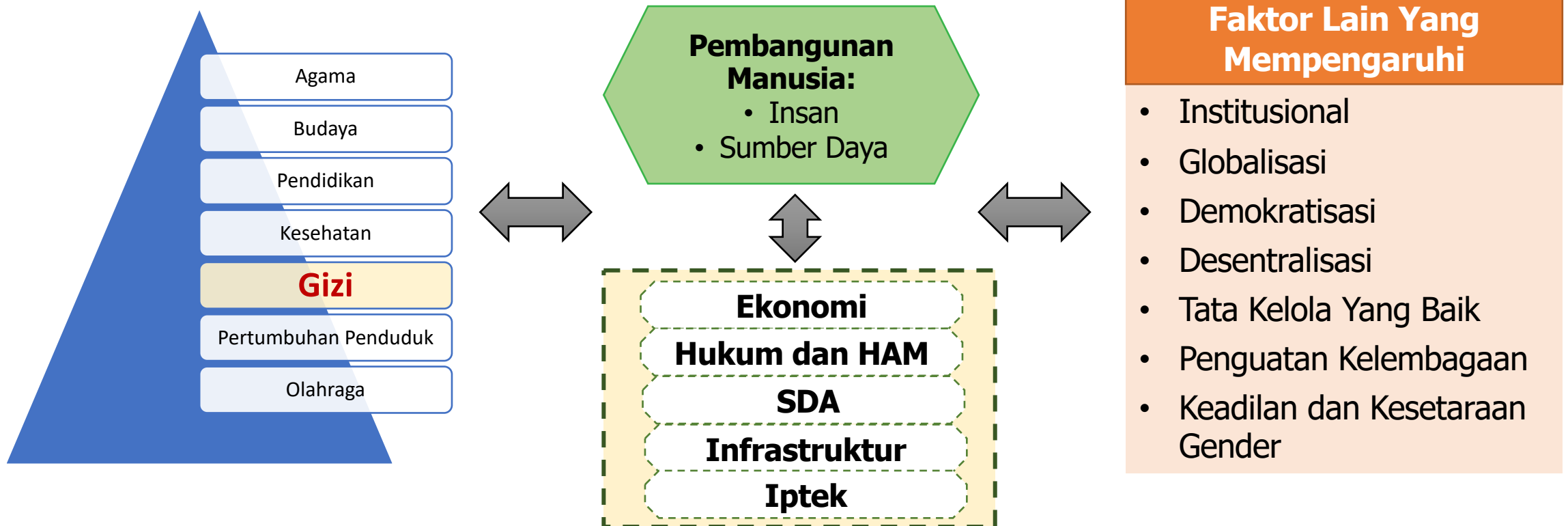
Jakarta, 24 Oktober 2020

PERKEMBANGAN ILMU GIZI DI INDONESIA



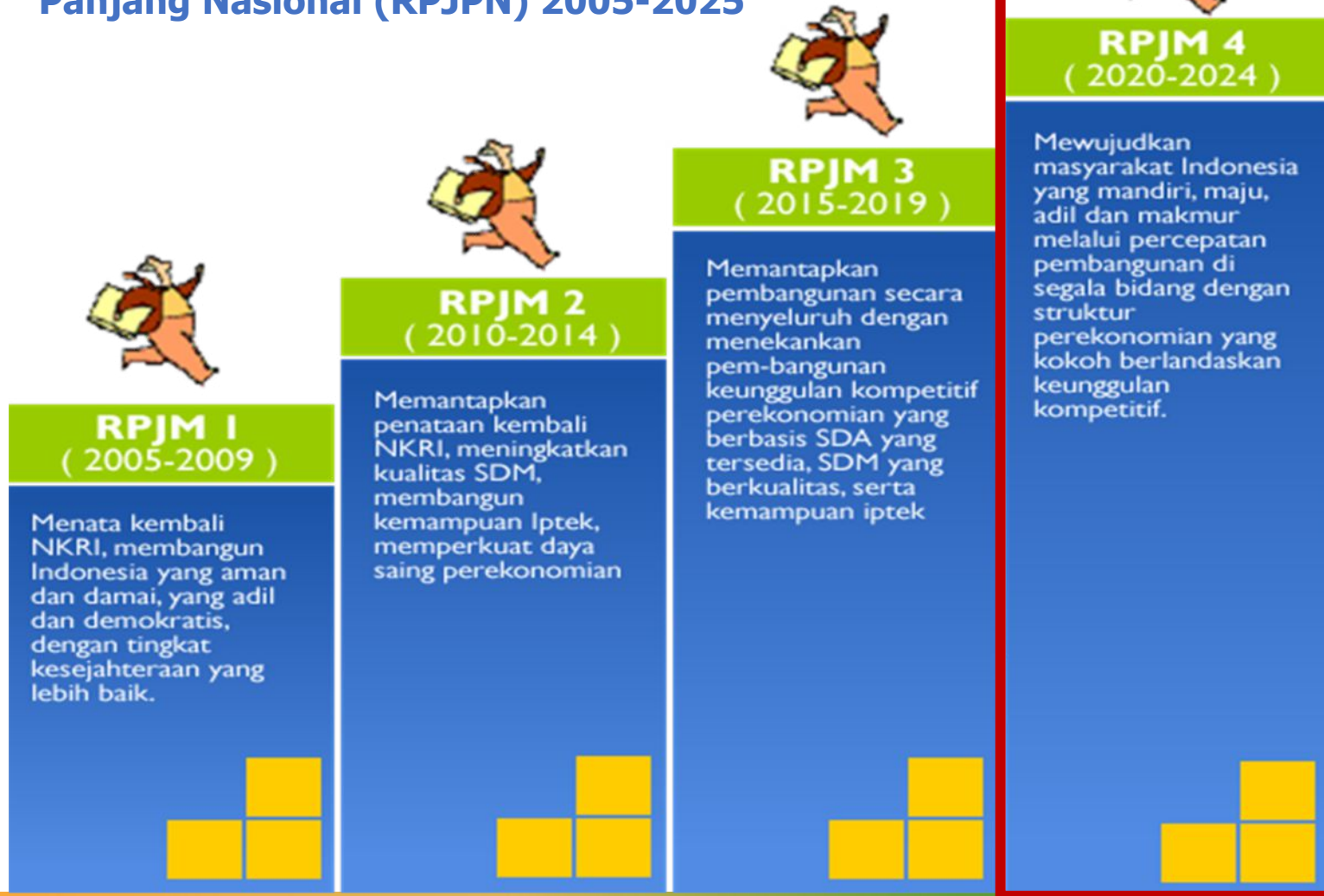
Tantangan Daya Saing SDM

Pembangunan manusia mencakup seluruh siklus hidup dan dipengaruhi oleh berbagai sektor pembangunan.



Mengapa Perlu SDM berdaya Saing?

Tahapan Pembangunan dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005-2025



Kesejahteraan masyarakat yang terus meningkat salah satunya ditunjukkan oleh mantapnya sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, antara lain ditandai oleh:

- meningkat dan meratanya akses, tingkat kualitas, dan relevansi pendidikan seiring dengan makin efisien dan efektifnya manajemen pelayanan pendidikan;
- meningkatnya kemampuan Iptek;
- meningkatnya derajat kesehatan dan status gizi masyarakat;
- meningkatnya tumbuh kembang optimal, kesejahteraan dan perlindungan anak; dan
- terwujudnya kesetaraan gender; bertahannya kondisi dan penduduk tumbuh seimbang.

Dampak Stunting



Stunting (kerdil) adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

Normal usia 5 tahun

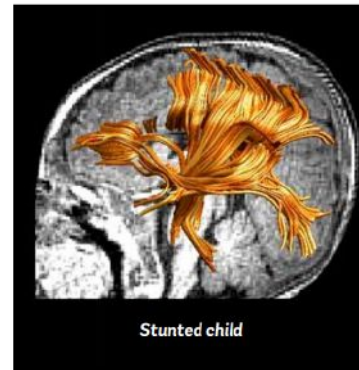
Stunting/Pendek (-2SD)

Stunting Berat/Sangat pendek (-3SD)

Laki-Laki:	Perempuan:
110 cm	109,4 cm
100,7 cm	99,9 cm
96,1 cm	95,2 cm



*WHO: anak-anak memiliki potensi pertumbuhan yang sama sampai usia 5 tahun, terlepas di mana mereka dilahirkan



Stunted child

Perkembangan Otak Anak Stunting



Healthy, well-nourished child

Perkembangan Otak Anak Sehat



Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus)



Hambatan perkembangan kognitif dan motorik

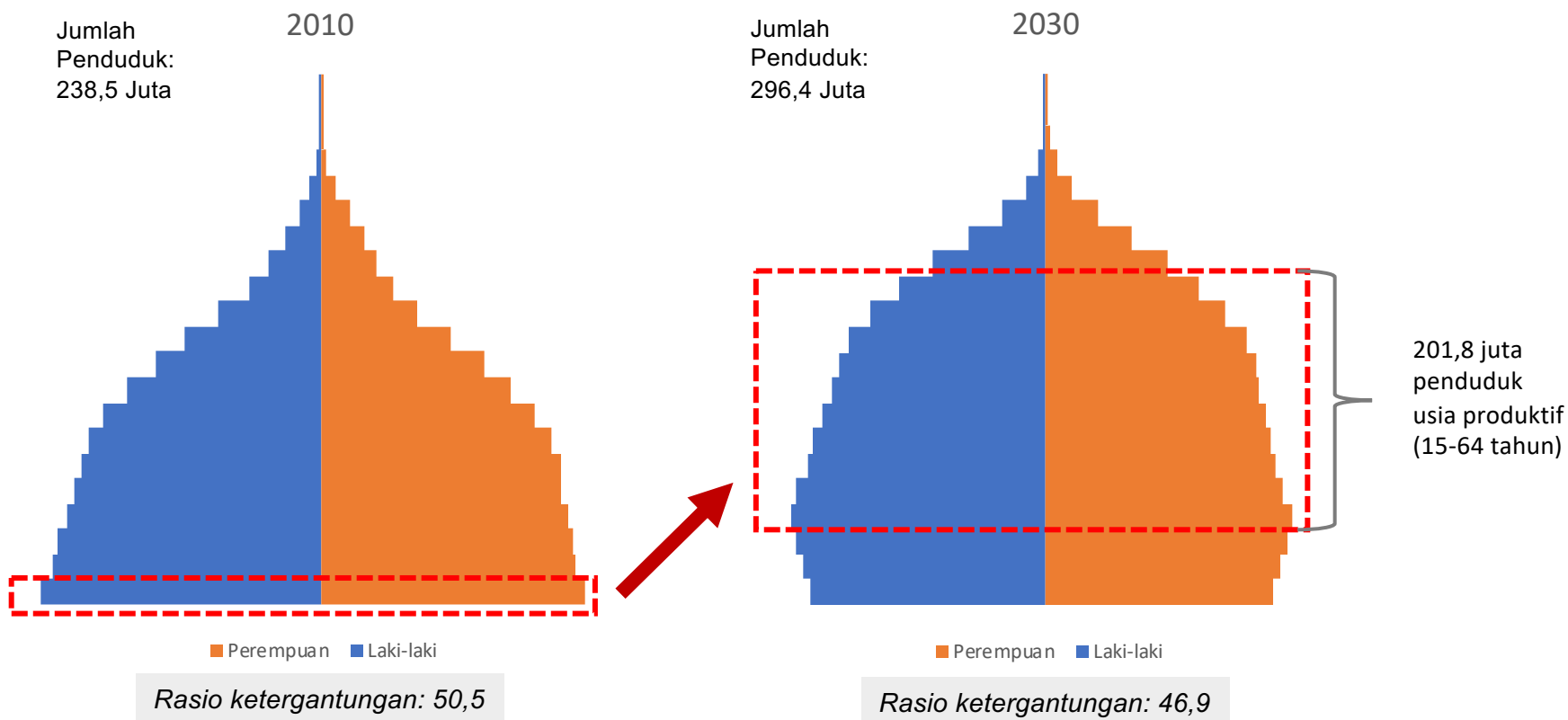


Gangguan metabolik pada saat dewasa → risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung)

Sumber:

- Kakietek, Jakob, Julia Dayton Eberwein, Dylan Walters, and Meera Shekar. 2017. *Unleashing Gains in Economic Productivity with Investments in Nutrition*. Washington, DC: World Bank Group
- www.GlobalNutritionSeries.org

Stunting dapat Mempengaruhi Pencapaian Bonus Demografi



Sumber: Proyeksi Penduduk, 2010-2045

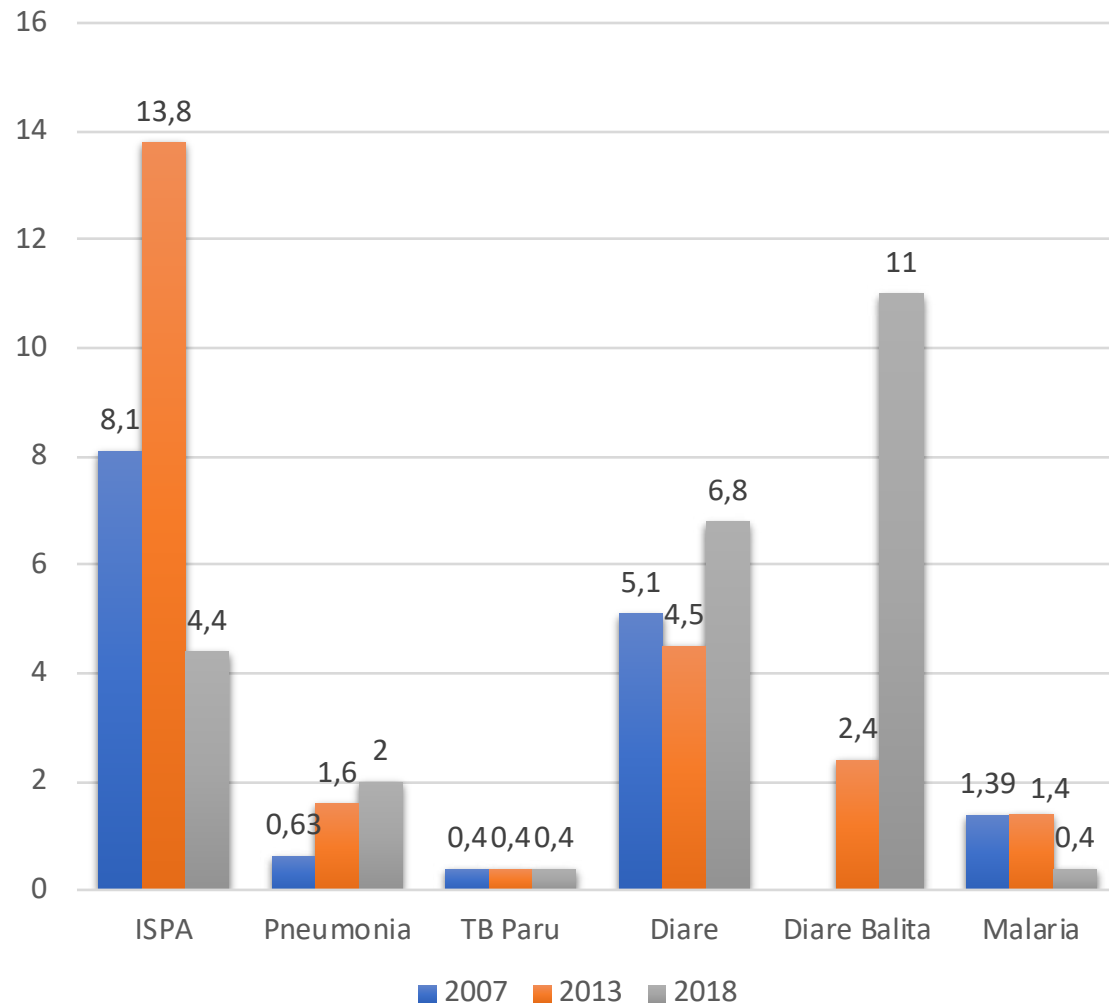
Stunting pada Balita:

- 15 tahun mendatang menjadi generasi penduduk usia produktif
- Menurunkan produktivitas SDM
- Bonus Demografi tidak termanfaatkan dengan baik

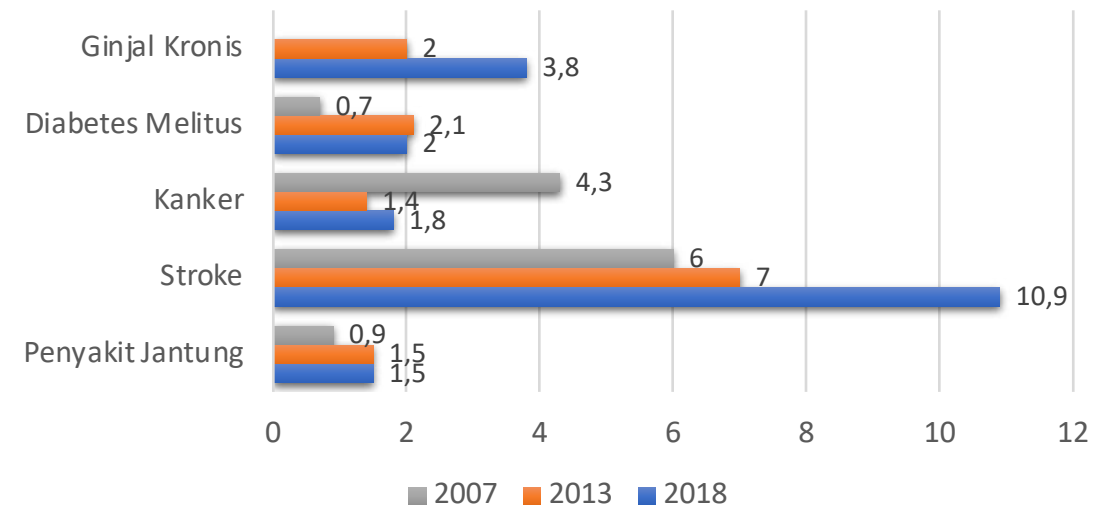
Perbaikan kualitas SDM:

- investasi pendidikan dan kesehatan pada anak → **pencegahan *stunting***
- peningkatan kesehatan perempuan

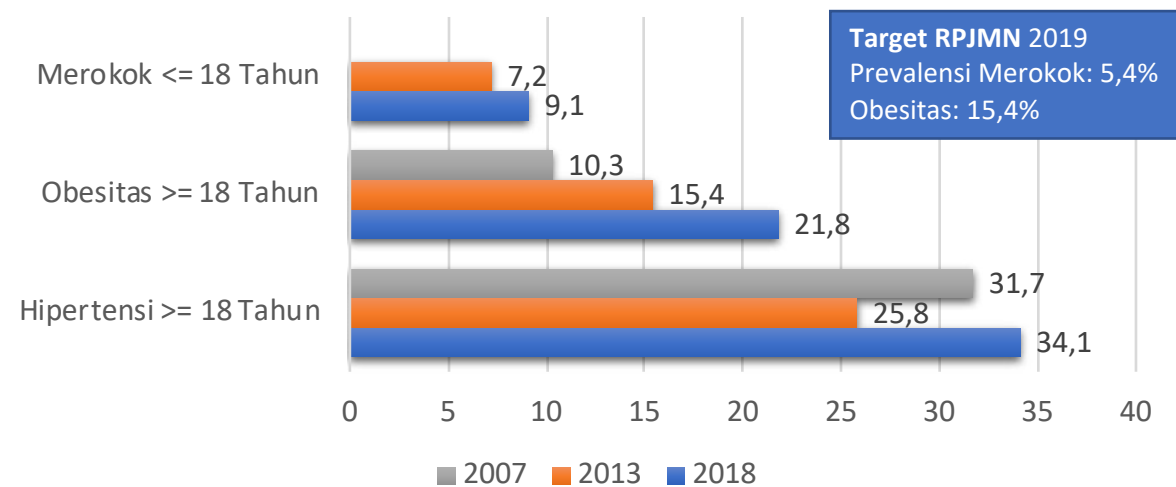
PENYAKIT MENULAR DAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR



Prevalensi Beberapa Penyakit Menular



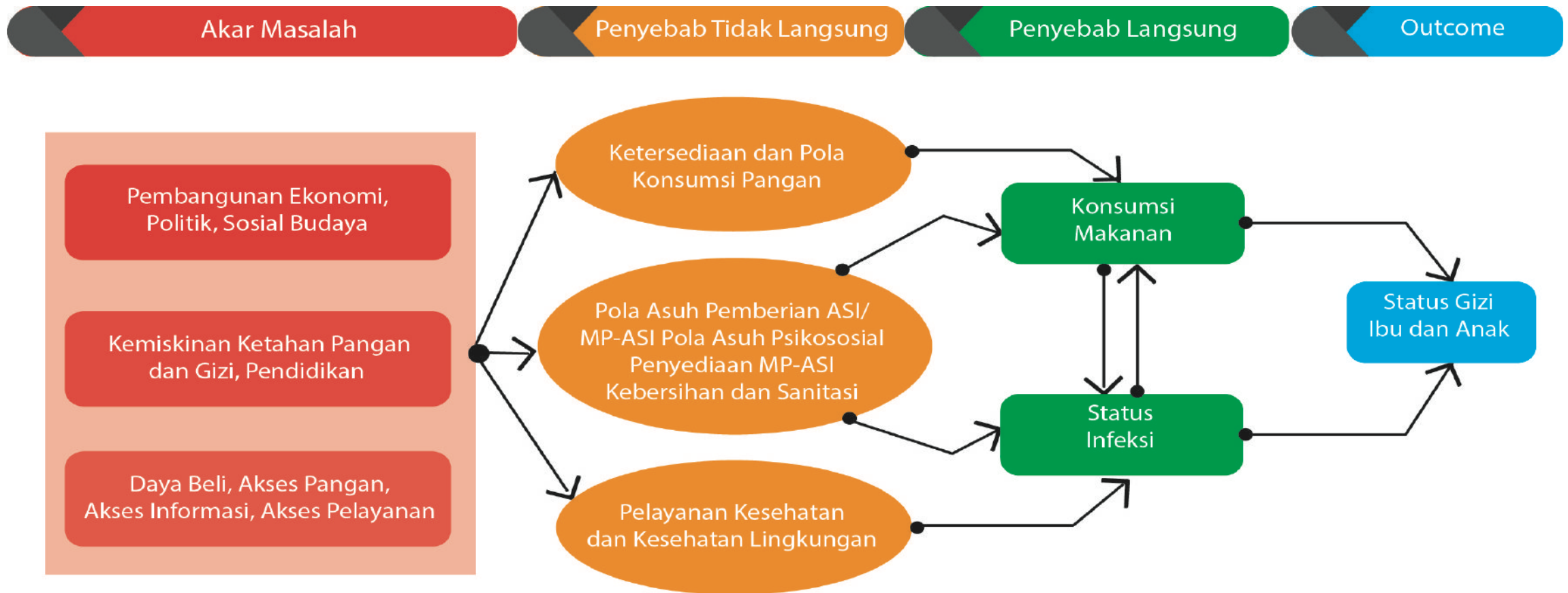
Prevalensi Beberapa Penyakit Tidak Menular



Target RPJMN 2019
Prevalensi Merokok: 5,4%
Obesitas: 15,4%

Proporsi Beberapa Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Faktor Penyebab Masalah Gizi



Sumber: United Nations Children's Fund. Strategy for improved nutrition of children and women in developing countries. New York: UNICEF, 1990

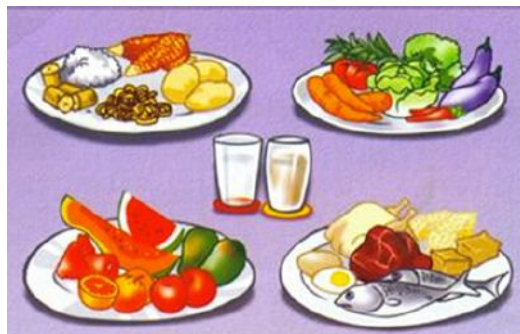
PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

**KESEIMBANGAN
ANTARA....**

**Penyusunan
Makanan**

**Variasi
Makanan**

**Aktifitas Fisik,
BBI,
Kebersihan**



GAMPANG TUMPENG GIZI SEIMBANG

Minyak, gula, garam.
Gunakan seperlunya saja.

Protein nabati;
kacang-kacangan, tahu, tempe.
Konsumsi 2-3 porsi per hari.

Sayuran.
Konsumsi 3-5 porsi per hari.

Air: 8 gelas per hari

Protein hewani;
ayam, ikan, daging, telur, susu.
Konsumsi 2-3 porsi per hari

Buah-buahan.
Konsumsi 2-3 porsi per hari

Sumber karbohidrat;
nasi, roti, mie, jagung.
Konsumsi 3-8 porsi per hari.



10 PESAN
GIZI
SEIMBANG



Sehat Bergizi

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH Lindungi Keluarga dari COVID-19

The infographic is a circular diagram with five segments, each representing a different lifestyle factor for boosting immunity. In the center is a bowl of various fruits and vegetables. The segments are: 1. Top-left: 'Cukup tidur /istirahat' (Adequate sleep /rest) with an illustration of a bed. 2. Top-right: 'Olahraga + terpapar cukup sinar matahari' (Exercise + adequate exposure to sunlight) with an illustration of two people running. 3. Bottom-right: 'Pola hidup bersih dan sehat' (Clean and healthy lifestyle) with an illustration of hands being washed with soap. 4. Bottom-left: 'Jaga jarak fisik dari orang lain' (Maintain physical distance from others) with an illustration of two people standing apart. 5. Center: 'Perbanyak buah dan sayur' (Increase fruit and vegetable intake) with an illustration of a bowl of fruit and vegetables.

Cukup tidur /istirahat

Olahraga + terpapar cukup sinar matahari

Perbanyak buah dan sayur

Jaga jarak fisik dari orang lain

Pola hidup bersih dan sehat

QR Code

@DitGizi @gizimasyarakatkemenkes

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Tingkatkan daya tahan tubuh, Lindungi keluarga dari COVID-19

The infographic is a shield-shaped diagram with four segments, each representing a different nutrient for boosting immunity. In the center is an illustration of a family of four (two adults and two children) running happily. The segments are: 1. Top-left: 'Vitamin A' with an illustration of a carrot and a hard-boiled egg. 2. Top-right: 'Vitamin E' with an illustration of almonds and green leafy vegetables. 3. Bottom-right: 'Vitamin C' with an illustration of strawberries and an orange. 4. Bottom-left: 'Zinc' with an illustration of a piece of meat and a hard-boiled egg. Each segment includes a brief description of the nutrient's benefits and a list of food sources. At the bottom of the shield is a blue banner with an illustration of hands being washed with soap and the text 'Biasakan cuci tangan dengan sabun di air mengalir' (Habituate washing hands with soap in running water).

Vitamin A

Membantu mengatur sistem kekebalan tubuh; perlindungan terhadap infeksi (wortel, brokoli, ubi jalar, bayam, minyak ikan, kuning telur)

Vitamin E

Antioksidan yang menetralkan radikal bebas; meningkatkan kekebalan tubuh (almond, minyak sayur, kacang-kacangan, sayuran hijau)

Vitamin C

Membantu pembentukan antibodi; meningkatkan kekebalan tubuh (pepaya, stroberi, jeruk, tomat, jambu biji, kiwi)

Zinc

Mengoptimalkan kerja sistem kekebalan tubuh (sea food, daging sapi, hati ayam, telur, keju)

Biasakan cuci tangan dengan sabun di air mengalir

QR Code

@gizimasyarakatkemenkes @DitGizi

- ✓ Zat gizi lain dalam bahan makanan juga bermanfaat seperti B6, Folat, Selenium, Fe
- ✓ Konsumsi 5 porsi sayur dan buah /hari untuk mendapatkan vitamin, mineral, dan antioksidan yang dibutuhkan

Pemberian Asupan Zat Gizi yang Seimbang berp





USIA 2 – 5 TAHUN

- ANJURAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER ENERGI DALAM SEHARI DIBERIKAN UTAMA DAN SELINGAN
 - SUMBER PROTEIN HEWANI DAN NABATI DIANJURKAN DIKONSUMSI 2-3 PORSI PERHARI
SAYUR DAN BUAH MASING-MASING DIKONSUMSI 2 PORSI PERHARI
 - SUSU DAN HASIL OLAH DAPAT DIBERIKAN 3 KALI SEHARI
 - MAKANAN BERVARIASI
 - MAKAN TIDAK LEBIH DARI 30 MENIT
- 
- 

Pola Makan Anak Usia sekolah



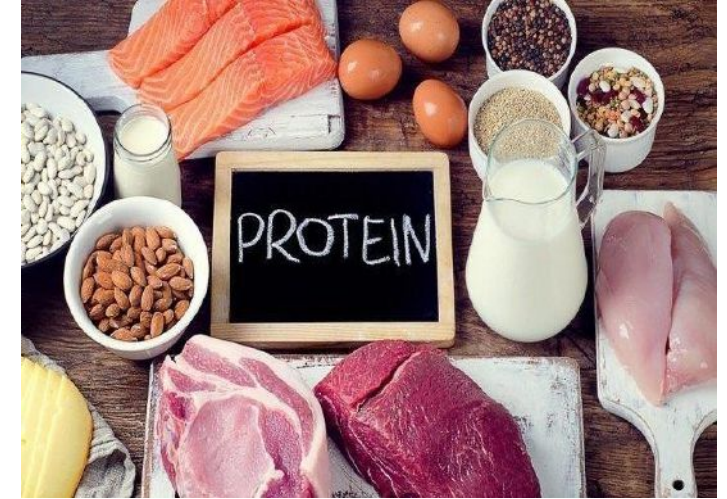
Tujuan :

- Memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi utk tumbuh normal

Zat gizi yang diperlukan secara khusus :

- ⌘ Zat besi
- ⌘ Kalsium
- ⌘ Zink

Pola Makan Untuk Usia Remaja



Tujuan :

- θ memenuhi kebutuhan gizi selama growth spurt
- θ Kebutuhan setiap anak tergantung tingkat aktifitas, ukuran tubuh dan kecepatan pertumbuhan

Beberapa Zat gizi yang dibutuhkan :

- ⌘ Protein
- ⌘ Kalsium
- ⌘ Karbohidrat
- ⌘ Lemak
- ⌘ Vitamin dan Mineral



PEMILIHAN MENU
YANG SEHAT DAN
TEPAT DI SAAT
PANDEMI

Karbohidrat



Kien CL . Digestible and Indigestible Carbohydrates. In Koletzko B. (ed): Pediatric Nutrition in Practice. Basel, Karger, 2008.

Karbohidrat sebagai sumber energi utama dan penunjang tumbuh kembang serta berfungsi sebagai “bulding blocks” utk tubuh, memenuhi 60-65% dari kebutuhan energi

Lemak..

Peranan lemak

- Sumber energi utama bagi bayi dan anak.
- Diet tinggi lemak (40-60% energi) dibutuhkan untuk mendukung penambahan berat badan bayi.
- Asam lemak n-6 dan n-3 (FA) sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan normal.
- Dibutuhkan untuk penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K)
- Memberi rasa dan tekstur makanan dan dengan demikian mempengaruhi rasa dan penerimaan makanan.



Mena P., Uauy R., Fats. In In Koletzko B. (ed): Pediatric Nutrition in Practice. Basel, Karger, 2008.

Lemak sebagai penyedia asam lemak esensial yang berfungsi utk perkembangngna otak, kesehatan kulit, mata dan rambut, serta melindungi dari infeksi dan penyakit

Protein



Protein

- Komponen struktur utama seluruh sel dalam tubuh

Kebutuhan protein

- Jumlah minimal asupan protein yang dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan komposisi tubuh dan mendukung kecepatan pertumbuhan serta menjalankan aktifitas normal.

Pencharz P, Elango R. Protein. In Koletzko B. (ed): Pediatric Nutrition in Practice. Basel, Karger, 2008

Protein hewani sangat dianjurkan karena memiliki bioavailabilitas tinggi dan sebagai sumber asam amino esensial

Vitamin dan Mineral



- * Kumpulan senyawa organik dan elemen anorganik yang penting.
- * Total 13 vitamin,
 - * Larut dalam lemak : Vitamin A, D, E, K
 - * Larut dalam air : Vitamin B, C.
- * Mineral
 - * 9 elemen anorganik yang diklasifikasikan sebagai penting untuk nutrisi manusia atau bermanfaat untuk kesehatan manusia.

Solomons N,. Vitamins and Trace Elements. In Koletzko B. (ed): Pediatric Nutrition in Practice. Basel, Karger, 2008

Vitamin dan mineral merupakan mikronutrien yang sangat dibutuhkan pada masa balita karena berperan penting sebagai ko faktor beberapa enzim pertumbuhan dan metabolisme zat gizi

Specific Nutrients/Supplements to Boost Immune System

Serat,
Asam lemak,
Prebiotik dan
Probiotik
Vitamin:

Vitamin A
Vitamin D
Vitamin C
Vitamin E
Vitamin B

Mineral

Zinc
Iron
Copper
Selenium
Magnesium

Flavonoid

Isoflavon



SUDAHKAH ANAK ANDA MAKAN SESUAI DENGAN KEBUTUHAN UNTUK IMUN TUBUH?



Sayuran ; 3-4 porsi per hari



Buah-buahan ; 2-3 porsi per hari



Protein nabati ; kacang-kacangan & hasil olahannya 2-3 porsi per hari

Plus memodifikasi makanan pokok (nasi putih) dengan nasi beras merah, jagung, roti gandum, kentang, singkong, ubi

“Tindakan mencegah (preventif) adalah pilihan tepat dan lebih baik daripada mengobati, serta dengan mengikuti himbauan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), maka infeksi Covid-19 tidak akan terjadi

Tips Makan sehat bagi anak di saat pandemi:



01. Penuhi kebutuhan semua zat gizi
02. Jaga Asupan Buah dan Sayur
03. Batasi penggunaan pangan olahan /frozen food
04. Mengenalkan makanan bertahap sesuai usia anak
05. Makan merupakan pembelajaran pola makan yang sehat bagi anak

Contoh menu untuk anak batita & pra sekolah



Terima kasih