

Contoh Menu

MAKAN PAGI

Telur ceplok
Lalapan (ketimun, selada, kol)
Pepaya

SNACK PAGI

Jus jambu

MAKAN SIANG

Nasi
Ikan bakar
Tempe goreng
Sayur asem
Melon

SNACK SORE

Puding

MAKAN MALAM

Nasi
Rolade daging
Pepes tahu
Cah sayuran
Pisang

Daftar Pustaka :

Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia. 2019.
Penuntun Diet dan Terapi Gizi.
Edisi Ke-4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Isi Piringku



CATATAN

Disusun oleh:

INSTALASI GIZI
RS Pusat Otak Nasional
Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono
2021

JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
JAKARTA TIMUR 13630
Telp (021) 29373377 (Hunting),
Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspon.co.id

QR CODE



MAP DIRECTION
VIA GOOGLE MAP



@rumahsakitotak



@rumahsakitpusatotak



@rumahsakitotak



RSPON Official



RUMAH SAKIT
PUSAT OTAK NASIONAL
Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono

DIET GIZI SEIMBANG



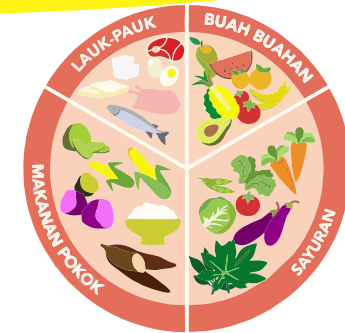
No: 01/009/IPKP/2021

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal



Pesan Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi makanan manis,asin dan berlemak. (Batasi gula 4 sdm, garam 1 sdt, minyak 5 sdm per hari)
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktifitas fisik yang cukup (minimal 30 menit sehari) dan pertahankan berat badan normal



Isi Piringku :

Isilah $\frac{1}{2}$ piring dengan sayur dan buah. Porsi sayur adalah $\frac{2}{3}$ bagian dan porsi buah adalah $\frac{1}{3}$ bagian. Apabila sedang tidak ada buah maka porsi sayur adalah $\frac{1}{2}$ piring.

Isilah $\frac{2}{3}$ piring dengan makanan pokok. Utamakan mengonsumsi karbohidrat kompleks, seperti beras merah, jagung, oatmeal, biji – bijian utuh lainnya.

Isilah bagian tersisa dari piring dengan lauk pauk. Isilah piring dengan sumber protein hewani dan nabati, seperti ikan, ayam, telur, tempe, tahu, dan kacang-kacangan lainnya. Batasi makanan olahan seperti sosis, nugget, bakso, kornet, dan lain lain.