

Konsep Dasar Gizi Seimbang yang Perlu Mam Ketahui

AGU 24, 2022

Kesehatan, kecerdasan, serta produktivitas kerja yang tinggi menjadi ciri bangsa maju dan salah satu yang mempengaruhi ciri-ciri tersebut adalah keadaan gizinya.

Keadaan gizi banyak dipengaruhi oleh pola makan mengingat kuantitas dan kualitas asupan seseorang dipengaruhi oleh asupan gizi sehingga berpengaruh pada kesehatan masyarakat secara umum dan individu secara khusus.

Gizi optimal sendiri sangat penting untuk tumbuh kembang bayi maupun anak-anak. Hal ini berhubungan langsung dengan berat badan sehat, melindungi tubuh dari serangan infeksi, meningkatkan produktivitas kerja, dan melindungi tubuh dari penyakit kronis dan kematian dini. Untuk itulah konsumsi gizi seimbang dan optimal diperlukan.

Banyak penyakit yang berkaitan dengan ketidakseimbangan atau kelebihan gizi.

Data Riskesdas 2018 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obese ($IMT > 27$) pada semua kelompok umur. Data tersebut juga menunjukkan bahwa prevalensi obese pada anak balita berturut-turut mencapai angka 21,8%.

Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam. Juga adanya kekurangan asupan bergizi seperti sayur, buah-buahan, gandum utuh, dan kurang aktif secara fisik.

Menurut Riskesdas 2010, banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan; kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang per hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati; konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak tinggi.

Selanjutnya, Riskesdas 2018 menunjukkan masalah kekurangan gizi dengan prevalensi yang cukup tinggi. Di usia dini, pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan Si Kecil sejak janin sampai anak berusia tahun sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik serta kognitif.

Keduanya memberi dampak langsung terhadap kecerdasan, ketangkasan berpikir, serta produktivitas kerja. Untuk itu diperlukan pedoman konsep dasar gizi seimbang agar masyarakat secara luas dapat mengadopsi pola makan dengan gizi seimbang.

Konsep dasar gizi seimbang⁴

Konsep dasar gizi seimbang ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Permenkes ini sendiri ditetapkan atas pertimbangan penerapan gizi seimbang di masyarakat yang belum optimal di mana masih dijumpai berbagai masalah terkait perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi.

Gizi seimbang sendiri adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Panduan pangan visual konsep dasar gizi seimbang digambarkan melalui bentuk Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku, Sajian Sekali Makan. Tumpeng Gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi makanan dan minum serta aktivitas sehari-hari termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan.

Sementara Piring Makanku: Sajian Sekali Makan dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan. Di piring tersebut, dianjurkan di mana 50% total jumlah makanan adalah sayur dan buah, lalu 50% lagi diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Dari proporsi tersebut, dianjurkan agar porsi sayur lebih banyak dari buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk-pauk. Tidak lupa juga anjuran minum setiap kali makan, baik sebelum, sesudah, atau ketika makan.

Dengan menggunakan prinsip Nutrition Guide for Balanced Diet hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma pada 1992, diyakini pedoman ini mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

Baca Juga: 7 Nutrisi yang Penting untuk Otak Anak

Perbedaan gizi seimbang dan 4 sehat 5 sempurna

Lantas, apa yang menjadi perbedaan mendasar antara gizi seimbang dan 4 sehat 5

sempurna? Menurut Direktur Gizi Masyarakat Kemenkes RI, Ir. Doddy Izwardi, MA, perbedaan keduanya terletak pada hal-hal berikut:

1. Penekanan pesan

Jika 4 sehat 5 sempurna menekankan konsumsi nasi, lauk pauk, sayur, buah, ditambah susu maka konsep gizi seimbang menekankan konsumsi zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh. Selain itu, gizi seimbang juga memperhatikan 4 prinsip, yaitu membiasakan makan makanan yang beraneka ragam, menjaga pola hidup bersih, menjaga pola hidup aktif, dan memantau berat badan.

2. Susu bukan penyempurna

Di pedoman gizi seimbang, susu tidak lagi menempati kelompok sendiri sebagai penyempurna dan masuk ke dalam kelompok lauk-pauk. Hal itu membuat susu bisa menjadi pelengkap asupan gizi dan nutrisi Si Kecil sehari-hari.

3. Penjelasan mengenai porsi

Konsep 4 sehat 5 sempurna tidak menyertakan informasi jumlah yang harus dikonsumsi sehari, sedangkan pedoman gizi seimbang menyertakan informasi jumlah untuk setiap kelompok makanan yang dikonsumsi.

4. Pentingnya minum air mineral

Konsep 4 sehat 5 sempurna tidak menggambarkan bahwa tubuh memerlukan air mineral yang cukup, aman, dan bersih. Hal tersebut dikomunikasikan dalam pedoman gizi seimbang, yakni kebutuhan minum air mineral minimal 2 liter atau 8 gelas per hari.

Kedua konsep tersebut pada dasarnya mengarahkan Mam untuk selalu memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi sehari-hari terutama pada Si Kecil. Untuk melengkapi kebutuhan makanan dan minuman yang bermanfaat bagi Si Kecil sehari-hari, pastikan agar dia mendapatkan asupan bernutrisi lengkap seperti susu pertumbuhan.

Susu merupakan asupan yang baik untuk diberikan kepada anak karena rasanya mudah diterima oleh anak dan mengandung nutrisi seperti protein, kalsium, zat besi, zink, DHA, dan vitamin yang baik untuk dukung tumbuh kembang Si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials adalah susu pertumbuhan untuk anak usia 1-3 tahun, dan S-26 Promise Nutrissentials adalah susu yang dapat dikonsumsi untuk anak di atas usia 3 tahun. Dengan pengalaman 100 tahun dari Wyeth Nutrition, dukung fondasi belajar Si Kecil.

Terus percaya pilihanmu, percaya S-26 Procal Nutrissentials. Selalu dukung fondasi belajar Si Kecil! Mam pintar, #PercayaPilihanPintar

S-26 Procal Nutrissentials tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram. Untuk memantau perkembangan Si Kecil secara seksama, Mam bisa menjatuhkan pilihan pintarnya kepada fitur #PercayaPilihanPintar Milestone Tracker yang ada di halaman ini. Dengan fitur ini, Mam bisa memantau perkembangan keenam pilar fondasi belajar Si Kecil sesuai dengan tahapan usianya.

Source:

hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf

katadata.co.id/redaksi/berita/610ba5f329a9f/mengenal-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-manfaatnya-bagi-tubuh

sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160505/5214922/inilah-perbedaan-4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang

Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (n.d.). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan | Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/

Bagikan sekarang