

gggul

Universitas
Esa Unggul

Univ
Es



Makan Sehat... Tetap Hemat...

Mertien Sa'pang, S.Gz, M.Si, RD



“Apa yang ibu biasa
sediakan untuk
makanan keluarga di
rumah?”



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

Terima Kasih

CREDITS: This presentation template
Slidesgo, including icons by Flat
infographics & images by Fr



Makan sehat?





Universitas

Esa Unggul

Univ

Es

01

Gizi Seimbang

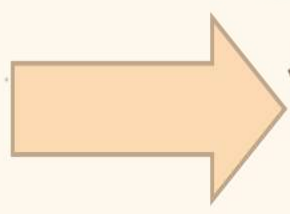
Strategi Untuk Menghemat Biaya Makan

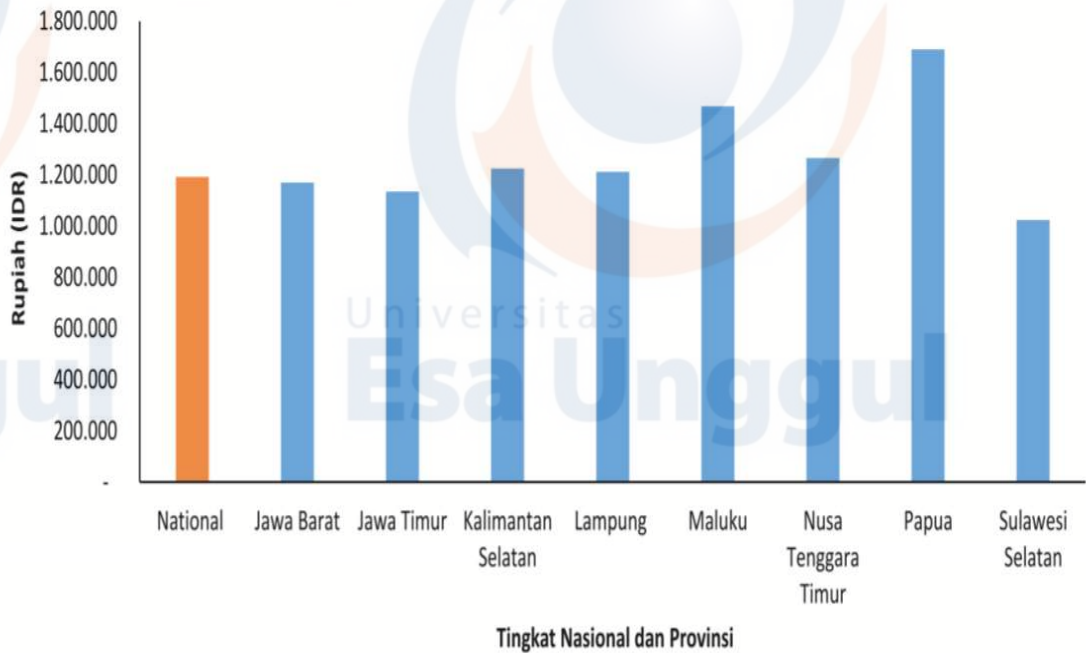
Universitas

Esa Unggul

Univ

Es





Sumber: <https://www.wfp.org/publications/indonesia-cost-diet-study>

Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Biasakan sarapan pagi

Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Banyak makan buah dan sayur

Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Sumber: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>

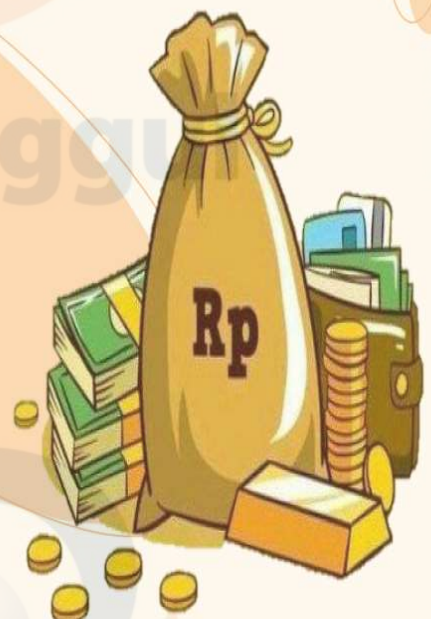
Isi Piringku



Jangan lupa minumlah air putih 8 gelas sehari

Sumber: Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19, Kementerian Kesehatan, 2020

“ Berapa yang biasa ibu keluarkan untuk belanja kebutuhan makan? ”



“ Apakah perlu biaya banyak untuk menyediakan makanan sehat untuk keluarga? ”



02

Aman



5 KEAMANAN PANGAN (WHO)



1
Cuci bersih tangan dengan sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah



2
Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang



3
Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani



4
Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman



5
Gunakan air dan bahan baku yang aman



03

Biaya