

LAMPIRAN 4

MATERI AUDIO

Gizi Seimbang

Taukah gizi seimbang ?

Gizi seimbang adalah susunan makanan beranekaragam sesuai dengan kebutuhan. Pedoman gizi seimbang menyempurnakan slogan 4 sehat 5 sempurna. Isi dari pesan umum gizi seimbang adalah :

1. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan, mengandung 5 unsur yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.
2. Membiasakan mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi seperti protein hewani dan nabati
3. Konsumsi aneka sayuran dan cukup buah, karena banyak mengandung antioksidan, mineral dan vitamin.
4. Pilih sumber karbohidrat yang beragam seperti beras, roti, mie, gandum, umbi-umbian dan jagung.
5. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi.
6. Biasakan sarapan.
7. Minum air putih yang cukup, minimal 8 gelas sehari agar tubuh tidak dehidrasi.
8. Biasakan membaca label informasi gizi pada kemasan makanan
9. Cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir
10. Lakukan olahraga teratur dan pertahankan berat badan ideal.

Pesan khusus gizi seimbang untuk anak dan remaja (6 – 19 tahun)

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam)
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih

5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari
7. Hindari merokok

Taukah kamu konsep isi piring makanku:

Konsep piring makanku adalah sajian sekali makan, (yaitu sarapan, makan siang dan makan malam). Piring makanku ini, menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan, setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan yang dimana porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Piring makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Batasi makanan yang mengandung gula, garam dan minyak berlebih.

Selanjutnya informasi tentang sarapan

Sarapan yang baik adalah sarapan yang dilakukan begitu bangun pagi hingga jam 9 pagi, saat itu peredaran darah masih baik dan belum terjadi perubahan metabolisme pada tubuh, sarapan begitu penting untuk dilakukan oleh semua umur, namun ada sebagian yang menganggap bahwa sarapan tak harus dibiasakan, padahal kebiasaan sarapan harus ditanamkan didalam keluarga sejak usia dini atau anak-anak agar kebiasaan ini dapat dibawah sampai dewasa.

Kecukupan Sayur dan Buah

Mengapa kita harus makan sayur dan buah ?

Sayur dan buah merupakan zat gizi yang kaya akan antioksidan, mengandung serat tinggi serta kaya akan vitamin dan mineral selain itu sayur dan buah dapat membuat kita terhindar dari berbagai macam penyakit seperti kanker, diabetes mellitus, gangguan pencernaan dan penyakit jantung, sayuran dan buah juga berkhasiat menurunkan sekaligus mengontrol berat badan serta memperlancar buang air besar.

Berapakah banyak kita harus makan sayur dan buah setiap hari ?

Sayuran yang harus dikonsumsi setiap hari sebanyak 3-4 porsi, satu porsi setara dengan 150 gram atau satu mangkuk sup, sebaiknya sayuran tidak dimasak terlalu lama agar kandungan vitamin dan mineral tidak hilang, sedangkan buah-buahan harus dimakan 2 hingga 3 porsi sehari, satu porsi setara dengan 100 gram, makanlah berbagai macam buah-buahan agar memperkaya zat gizi yang terkandung di dalam tubuh.

Lalu sayur dan buah seperti apa yang harus kita konsumsi?

Pada intinya semua sayuran dan buah baik untuk kita makan, salah satu buah yang akan kaya vitamin adalah buah pisang, buah pisang mengandung vitamin a, b1, b2 dan c serta mineral, buah pisang berkhasiat membantu mengurangi asam lambung, menjaga keseimbangan air didalam tubuh.

Serupa dengan pisang, jeruk juga kaya akan vitamin c, buah ini bermanfaat mengobati sariawan, menurunkan resiko terkena kardiovaskular, kanker dan katarak.

Nah buah papaya juga banyak mengandung vitamin dan mineral yakni vitamin a, c, e, k serta mineral yang terdiri dari kalium, kalsium dan magnesium, buah papaya kaya akan serat yang membantu memperlancar saluran pencernaan.

Sementara itu salah satu sayuran yang berguna bagi tubuh kita adalah bayam, sayuran ini bisa meningkatkan daya ingat otak kita. Selain bayam, buncis juga berkhasiat bagi tubuh dan dapat membantu meningkatkan daya tahan sehingga tubuh tidak gampang sakit. Agar mata lebih sehat kita perlu mengonsumsi wortel,

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Ada 3 komponen utama

1. Aktivitas/kegiatan sehari-hari

Dalam kegiatan sehari-hari, setiap orang melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya: membersihkan rumah, mencuci, menyetrikan, memasak, berkebun, naik-turun tangga, mencuci mobil, dan ini tak jauh berbeda dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus. Anak dengan berkebutuhan khusus bisa melakukan hal yang sama seperti, berjalan kaki, bermain musik, naik turun tangga, bernyanyi, membersihkan tempat tidur. Berbagai aktivitas tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

2. Latihan fisik

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya: peregangan, senam aerobik, jogging, sit-up/push-up, angkat beban dan sebagainya.

3. Olahraga

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan. Misalnya: sepakbola, tenis meja, catur, golf dan sebagainya.

Kenapa harus berolahraga?

Manfaat olahraga dilihat dari berbagai aspek seperti:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah
2. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
3. Meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis
4. Meningkatkan kelenturan gerak
5. Mengurangi stress

Prinsip utama berolahraga adalah baik, benar, terukur dan teratur.

1. Baik,

Yang dimaksud baik adalah pilihan olahraga yang baik berdasarkan kondisi fisik, jenis kelamin, dan umur kita. Tidak semua jenis olahraga baik bagi semua orang. Olahraga dilakukan sejak usia dini dan dianjurkan minimal 30 menit.

2. Benar

Yang dimaksud dengan benar adalah kita harus melakukan kegiatan olahraga dengan langkah-langkah dan aturan yang benar. Contohnya, sebelum berolahraga kita sangat dianjurkan untuk melakukan *warming up* / pemanasan.

3. Terukur

Jika kita ingin merasakan dampak positif dari berolahraga terhadap kebugaran tubuh, maka kita harus melakukannya dengan teratur. Setidaknya 3 – 4 kali dalam seminggu dengan durasi 30 – 45 menit setiap berolahraga. Kebanyakan dari kita hanya mau berolahraga ketika sedang mood saja, sehingga dampak positif dari berolahraga tidak terasa dalam tubuh.

4. Teratur

Jangan samakan diri kita dengan atlet profesional ketika melakukan olahraga. Dengan kata lain, jika anda lelah segeralah beristirahat. Jangan memaksakan diri, lebih baik secukupnya saja, namun rutin. Dan juga sadari kekuatanmu, jangan memaksakan diri untuk berolahraga ketika tubuh kita sedang tidak fit atau sakit.