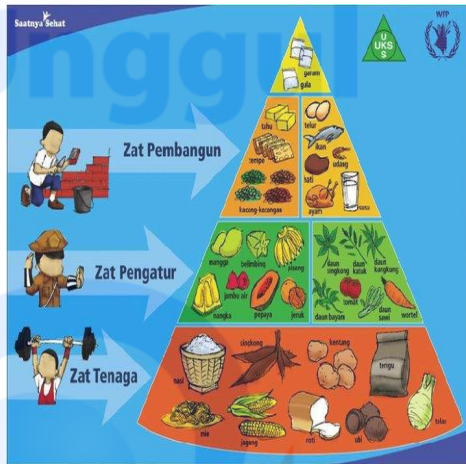


3. Makan beraneka ragam



ilmupengetahuanalam.com

Tubuh manusia memerlukan semua zat gizi (energi, lemak, protein, vitamin dan mineral) sesuai kebutuhan.

Makanan yang beraneka-ragam dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan.

4. Menggunakan garam beryodium

Garam beryodium yang dikonsumsi setiap hari bermanfaat untuk mencegah timbulnya Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY).

GAKY dapat menghambat perkembangan tingkat kecerdasan pada anak-anak, penyakit gondok dan kretin.



wordpress.com

5. Minum suplemen gizi (Tablet Tambah Darah (TTD), kapsul Vitamin A dosis tinggi) sesuai anjuran.

Kebutuhan zat gizi pada kelompok bayi, balita, ibu hamil dan ibu menyusui meningkat dan seringkali tidak bisa dipenuhi dari makanan sehari-hari.



pedulisehat.info & arali2008.wordpress.com

KADARZI Keluarga Sadar Gizi

DISUSUN OLEH :

TITI SYAHGAWATI
NIM. 201532087

PEMBIMBING :

1. IDRUS JUS'AT Ph.D
2. VITRIA MELANI, S.Si., M.Si



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2017

KADARZI

KELUARGA SADAR GIZI

Keluarga yang berperilaku gizi yang baik atau gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya (Depkes RI, 2007).

PERILAKU GIZI SEIMBANG adalah Pengetahuan, sikap dan praktek keluarga meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat



Suatu keluarga disebut KADARZI apabila telah berperilaku gizi yang baik yang dicirikan minimal dengan :

1. Menimbang berat badan secara teratur.



anneahira.com

Perubahan berat badan menggambarkan perubahan konsumsi makanan atau gangguan kesehatan.

Pemantauan status gizi balita dan ibu hamil dilakukan dengan menimbang di rumah atau ditimbang di posyandu setiap bulan atau sekurangnya 2 bulan sekali.

Berat badan bayi dan balita dimasukkan ke dalam KMS.

2. Memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir sampai umur enam bulan (ASI Eksklusif).

Air Susu Ibu (ASI) mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjadi sehat dari 0-6 bulan.

ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, bersih dan sehat. Selain itu praktis karena lebih mudah diberikan setiap saat dan meningkatkan kekebalan tubuh bayi.



ASI, PASTI!

Penuhi hak setiap bayi untuk mendapatkan manfaat ASI sejak dini

indonesiapositif.com