

GIZI PADA REMAJA PUTRI (14-18 TAHUN)

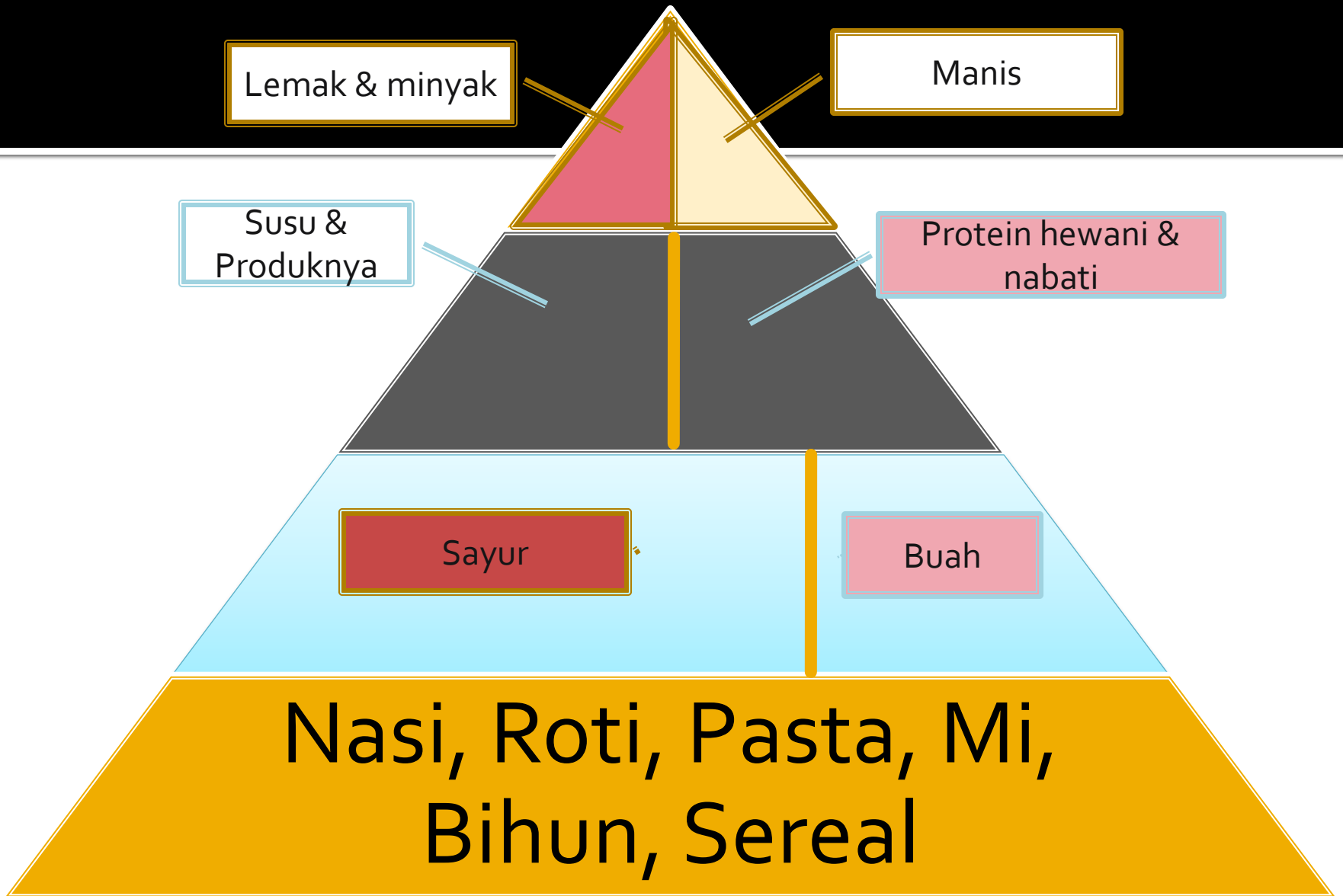
Kelompok 19



Kebutuhan zat gizi remaja



- Energi (aktifitas aktif)
- Protein (membentuk sel-sel baru)
- Lemak (sumber energi dan membentuk sel-sel saraf / transport vitamin)
- Vitamin, mineral dan air (metabolisme tubuh)
- Serat (membantu proses pencernaan zat besi, posfor)



Tiga alasan remaja dikategorikan rentan terhadap penyakit

- ❑ Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh
- ❑ Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan
- ❑ Keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alcohol dan obat.

Alasan pentingnya zat-zat gizi pada remaja

- Pertumbuhan yang sangat cepat
- Mulai berfungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi
- Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan

Contoh :

- Makan tidak teratur
- Mengonsumsi junk food
- Tidak mau minum susu

Contoh menu sehat :

WAKTU	MAKANAN
Makan pagi Pukul : 06.30	Mie instan dengan 1 butir telur dan 1 ikat sayur sawi Kopi
Selingan Pukul : 09.30	Kue atau susu rendah lemak
Makan siang Pukul : 12.30	6 sdm nasi 1 potong ayam goreng 1 potong tempe 1 mangkuk sayur asem 1 potong pepaya
Selingan Pukul : 16.00	Roti isi keju
Makan malam Pukul : 18.30	6 sdm nasi 1 potong ikan kakap bumbu kuning 1 potong tahu 1 mangkuk sup sayuran 1 potong melon

Angka kecukupan protein (AKP)

- Fungsi protein selama ini membantu pertumbuhan, pemeliharaan, dan membangun enzim, hormon, dan imunitas.
- Putri usia 10-12 tahun , berat badan 31 kg AKP 38 g. Usia 13-15 BB 48 kg AKP 49 g. Sedangkan usia 16-18 tahun, BB 50 kg AKP 51 g.

Anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan pangan yang baik :

- Menyeleksi makanan jajanan yang bergizi
- Menggariskan tujuan untuk setidaknya sekali dalam sehari membuat waktu makan menjadi saat yang menyenangkan
- Mengetahui jadwal kegiatan remaja
- Memberi informasi tentang pangan dan gizi sehingga remaja dapat memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi

Lanjutan...



- Memberikan contoh yang khas tentang cara mempraktekkan pengetahuan tersebut.
- Memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas dan peningkatan ketahanan fisik.
- Membenarkan pilihan pada makanan camilan bergizi, dan secara berkesinambungan menjelaskan kekeliruan mereka yang masih memilih makanan yang tidak bergizi.
- Menyimpan hanya kudapan bergizi di lemari es
- Melatih tanggung jawab remaja dalam hal perencanaan makanan, pembelian, pemasakan, dan penanaman.



MAKASIH YA.....