

# Raih Manfaat Makanan Sehat Melalui Pedoman Gizi Seimbang!



Sumber: Kementerian Kesehatan RI

Tahukah Ibu, jika dulu kita mengenal manfaat makan sehat dan pola makan sehat melalui konsep 4 Sehat 5 Sempurna, kini Kementerian Kesehatan RI menyempurnakan konsep tersebut melalui Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Di dalam PGS selain dijabarkan lengkap mengenai manfaat makanan sehat bagi tubuh, panduan makan sehat, juga ditambah panduan pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik dan kebersihan diri.

Setiap negara mempunyai pola makan ideal yang berbeda. Pola makan ideal ini dipengaruhi oleh sumber daya alam, kondisi fisik dan ras, serta kebutuhan gizi yang tentunya berbeda di setiap negara. PGS menggambarkan pola makan ideal bagi masyarakat Indonesia melalui piramida yang disebut Tumpeng Gizi Seimbang. Yuk, kenali apa itu Tumpeng Gizi Seimbang dalam PSG agar Ibu dapat memastikan keluarga tercinta mendapat manfaat makanan sehat secara optimal.

## 1. Makanan pokok

Di bagian paling bawah dari Tumpeng Gizi Seimbang adalah makanan pokok dengan porsi 3-4 dalam sehari. Untuk mencukupi kebutuhan gizi yang optimal, makanan pokok tak melulu harus berupa nasi. Bisa diganti dengan jagung, kentang, ubi dan umbi-umbian lainnya.

## 2. Buah dan sayur

Lapisan di atasnya adalah buah dan sayuran dengan jumlah sayuran yang lebih banyak

daripada buah-buahan. Porsi yang disarankan adalah 3-4 porsi sayur sehari dan 2-3 porsi buah sehari. Misalnya, Ibu bisa mengonsumsi nasi dengan sayur bayam di pagi hari, nasi dengan capcay di siang hari, kentang dan salad di malam hari disertai dengan buah potong di pagi hari dan salad buah di malam hari.

### **3. Sumber Protein**

Lapisan berikutnya adalah makanan sumber protein hewani seperti ikan, ayam, daging, telur, susu, dan lainnya serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tahu dan lainnya. Porsi protein yang disarankan adalah 2-4 porsi setiap harinya. Misalnya dengan mengonsumsi 1 butir telur di pagi hari, 1 potong daging ayam di siang hari dan 1 gelas susu di malam hari untuk disantap bersama makanan pokok dan menu sayuran.

Sebagai tambahan, di dalam PSG susu tidak dianggap sebagai penyempurna, tetapi sebagai lauk yang dapat digantikan dengan sumber makanan lain yang sama kandungan gizinya.

### **4. Batasi konsumsi manis, asin, berminyak**

Bagian puncak Tumpeng Gizi Seimbang berisi gula, garam dan minyak yang anjuran penggunaannya dibatasi sebanyak 4 sendok makan gula, 1 sendok the garam dan 5 sendok minyak. Perlu diingat, bahwa selain memperhatikan penggunaannya dalam proses memasak, Ibu juga perlu memperhatikan kadar gula, garam, minyak di makanan siap saji, makanan minuman kemasan, dan lainnya.

### **5. Konsumsi air putih yang cukup**

Jika konsep 4 Sehat 5 Sempurna tidak menjelaskan tentang konsumsi air putih, maka di dalam Tumpeng Gizi Seimbang ditekankan pentingnya mengonsumsi setidaknya 2 liter, atau 8 gelas, air putih dalam sehari untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan asupan air putih bersih.

### **6. 4 pilar pendukung**

PGS menekankan bahwa agar tubuh mendapat manfaat makanan sehat yang terdapat di Tumpeng Gizi Seimbang secara optimal, maka perlu ada keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang keluar. Kerananya PGS menyebutkan 4 pilar pendukung yang terdiri dari mengonsumsi makanan beragam dengan porsi yang tepat, membiasakan perilaku hidup bersih untuk mengurangi risiko penyakit infeksi, melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan mempertahankan berat badan normal.

Jika Ibu sudah paham tentang Pedoman Gaya Hidup Sehat diatas, kini saatnya Ibu dan keluarga di rumah untuk mempraktikannya. Tidak sulit bukan, Bu?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/raih-manfaat-makanan-sehat-melalui-pedoman-gizi-seimbang.html>