

# PANDUAN GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS



Remaja

ASIK

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF



# PANDUAN GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Remaja **ASIK**

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

No.HP : .....



Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Center for Food and Nutrition  
(SEAMEO REC FON)

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia  
2016



Remaja **ASIK**

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF

Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK : Modul untuk Siswa Sekolah Menengah Atas Pertama / Tim penyusun oleh Umi Fahmida ...[et al.] .—  
Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI, 2016.  
iv, 51 hlm.; 27,9 cm

**Tim Penyusun:**

Umi Fahmida  
Dini Suciyanti  
Annasari Mustafa  
Sugeng Iwan Setyobudi  
Risatianti Kolopaking

**Ilustrator:**

Nisa Nurul Jannah

**Diterbitkan oleh:**

Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Center for Food and Nutrition  
(SEAMEO RECFON)  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Republik Indonesia  
Bekerjasama dengan  
Poltekkes Kemenkes Malang  
Fakultas Psikologi - Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah

ISBN 978-602-60639-2-2

Cetakan pertama, 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, dan rekaman suara.

*Copyright @ 2016*

## KATA PENGANTAR

Remaja putri merupakan fase terjadinya puncak pertumbuhan dan permulaan menstruasi yang berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi. Namun, kurangnya pengetahuan kesehatan dan pola makan yang buruk mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang bergizi dan rawan terkena anemia. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan titik awal investasi gizi untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan. Ibu hamil yang kurang gizi akan melahirkan bayi dengan status gizi yang tidak optimal dan berisiko besar berkurang potensi kecerdasannya pada usia sekolah dan produktivitasnya pada usia dewasa. Dengan demikian, membekali remaja putri dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi dan kesehatan yang baik.

Sebagai pusat regional gizi dan pangan se-Asia Tenggara, salah satu peran SEAMEO RECFON di bidang pengembangan kapasitas sumber daya manusia adalah memberikan pendidikan dan pelatihan dalam bidang pangan dan gizi. Pengetahuan tentang gizi dan kesehatan penting diketahui calon ibu, dan karenanya remaja putri, merupakan kelompok yang menjadi pusat perhatian SEAMEO RECFON. Salah satu cara penyampaian pengetahuan tentang gizi dan kesehatan bagi remaja putri adalah dengan modul terkait edukasi gizi dan kesehatan. Dalam pelaksanaannya, lembar kerja sebagai bentuk aktifitas siswa selama edukasi berlangsung menjadi sangat penting.

Mempersiapkan hal tersebut, SEAMEO RECFON dan tim menyusun “**Panduan Gizi Seimbang Remaja Aktif, Sehat, Pintar dan Kreatif (Remaja ASIK)**” yang ditujukan untuk siswa SMA. Modul ini berisi lembar kerja sebagai aktifitas siswa saat kegiatan edukasi gizi dan kesehatan berlangsung. Selain itu, terdapat Panduan Gizi Seimbang yang berdasarkan pada potensi pangan lokal yang padat gizi pada remaja putri di Kabupaten Malang sehingga nantinya setiap wilayah akan memiliki Panduan Gizi Seimbang khasnya masing-masing. Namun demikian, secara umum konten materi dan lembar kerja akan sama. Modul ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi para guru SMA di Indonesia untuk melaksanakan edukasi gizi dan kesehatan di sekolah dan untuk memudahkan proses penyampaian pesan mengenai gizi dan kesehatan kepada para siswa. Selain modul untuk siswa ini beserta modul pendamping untuk guru, SEAMEO RECFON dan tim juga membuat Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar “Gizi dan Kesehatan Remaja” untuk guru. Kedua modul ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pelaksanaan edukasi gizi dan kesehatan di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan siswa di tingkat menengah.

Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam modul ini sehingga kritik dan saran terhadap penyempurnaan modul ini sangat diharapkan. Harapan kami modul ini membawa manfaat dan mampu memotivasi para siswa untuk mempraktikkan pengetahuan gizi dan kesehatan yang telah diperoleh dari kegiatan edukasi gizi dan kesehatan oleh guru.

Direktur SEAMEO RECFON



Muchtaruddin Mansyur

## KATA SAMBUTAN

Gizi dan kesehatan sangat berperan dalam pencapaian prestasi akademik maupun non akademik peserta didik. Remaja pun tak luput dari permasalahan gizi dan kesehatan dan hal ini telah menjadi perhatian berbagai pihak termasuk Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edukasi gizi dan kesehatan di sekolah dipandang sebagai salah satu strategi penting yang perlu dilakukan untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan peserta didik agar menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan edukasi ini, peran serta guru menjadi sangat penting.

Saat ini, guru dituntut untuk bisa menerapkan pola pengajaran yang mengajak peserta didik berfikir kritis, kreatif, inovatif, komunikatif dan kolaboratif agar dapat secara aktif mempelajari dan mengenal permasalahan gizi dan kesehatan maupun tindakan pencegahannya. Untuk membantu guru menjalankan peran tersebut dengan baik, perlu dukungan penyediaan buku yang dapat dijadikan sebagai acuan guru dalam menyampaikan pesan-pesan gizi dan kesehatan kepada peserta didik. Buku merupakan sumber belajar yang dapat mengembangkan wawasan dan kecakapan seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar.

Sehubungan dengan hal tersebut, SEAMEO RECFON dan tim menyusun “**Panduan Gizi Seimbang Remaja Aktif, Sehat, Pintar dan Kreatif (Remaja ASIK)**” yang ditujukan untuk siswa dan berisikan lembar kerja sebagai aktifitas siswa saat kegiatan edukasi gizi dan kesehatan berlangsung. Modul ini diharapkan dapat digunakan sebagai modul siswa dalam pelaksanaan edukasi gizi dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas untuk mempromosikan praktek konsumsi gizi yang baik dalam rangka menunjang prestasi belajar yang baik pada umumnya, dan pencegahan anemia pada remaja putri sebagai calon ibu pada khususnya.

Akhirnya, buku ini diharapkan dapat diterima dan dijadikan sebagai acuan dalam kegiatan edukasi gizi di Sekolah Menengah Atas di Indonesia serta dapat memberikan kontribusi yang bermakna pada peningkatan praktik gizi dan kesehatan peserta didik agar menjadi penerus bangsa yang berkualitas.



Terima kasih  
Drs. Purwadi Sutanto, M.Si  
Direktur Pembinaan Sekolah Menengah Atas  
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

## **PENYUSUN**

Dr. Ir. Umi Fahmida, MSc – SEAMEO RECFON  
Dini Suciyanti, S.Gz – SEAMEO RECFON  
Dr. Annasari Mustafa, SKM, MSc – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Sugeng Iwan Setyobudi, STP., M.Kes – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Dr. dra. Risatianti Kolopaking, M.Psi – Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah

## **ILUSTRATOR**

Nisa Nurul Jannah, S.Gz

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Reny Fetimah Syahab, S.Gz – SEAMEO RECFON  
Ratna Dian Astuti, S.Gz – SEAMEO RECFON  
Ahmad Munawir – SEAMEO RECFON

# DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Kata Sambutan	ii
Tim Penyusun, Ilustrator	iii
Daftar Isi	iv
Materi Kegiatan Pendidikan Gizi	1
Empat Pilar Gizi Seimbang	5
Pendidikan Gizi Seimbang Remaja ASIK	6
Anemia	9
Lembar Kerja Topik 3 Jajanan Aman	10
Lembar Kerja Topik 4 Resep Bahan Utama Protein Hewani dan Hati	11
Lembar Kerja Topik 5 Buah dan Sayur	12
Lembar Kerja Topik 6 IMT	13
Lembar Kerja Topik 6 & 7 Makanan Bekal	17
Lembar Kerja Topik 8 Resep Bahan Utama Sayur	18
Lembar Kerja Topik 9 Daftar Bahan Penukar Susu	19
Lembar Kerja Topik 10 & 11 Menu 1 Minggu	20
Lembar Kerja Topik 12 Resep Bahan Utama Buah	21
Lembar Kerja Topik 14 Label Makanan	22
Lembar Kerja Topik 15 Resep Bahan Utama Protein Nabati	23
Lembar Kerja Topik 17 Mengelola Keuangan	24
Food Diary	25

# MATERI KEGIATAN PENDIDIKAN GIZI

## PROMOSI PANDUAN GIZI SEIMBANG SPESIFIK LOKAL



Minggu	Topik	Tujuan
1	Topik 1. Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengenalan Istilah Remaja ASIK (Aktif-Sehat-pIntar-Kreatif)</li> <li>2. Mensosialisasikan konsep 4 Pilar Gizi Seimbang pada siswa.</li> <li>3. Mensosialisasikan pesan-pesan Panduan Gizi Seimbang - Remaja ASIK</li> </ol>
2	Topik 2. Remaja dan Anemia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya asupan protein hewani sebagai sumber zat besi dan B12 serta sayur buah sebagai sumber folat untuk mencegah anemia</li> </ol>
3	Topik 3. Jajanan Aman	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenalkan tentang macam-macam bahaya yang biasanya terdapat dalam makanan jajanan.</li> <li>2. Menjelaskan cara mengenali bahaya-bahaya yang ada pada makanan jajanan.</li> <li>3. Menjelaskan tentang dampak dari bahaya yang ada dalam makanan jajanan jika termakan/terminum</li> <li>4. <i>Praktek</i>: pengamatan ke kantin sekolah dan memilih makanan yang aman</li> </ol>
4	Topik 4. Koki Juara "Hatiku Enak, Hatiku Lezat"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah hati sebagai salah satu protein hewani yang direkomendasikan dalam PGS REMAJA ASIK
5	Topik 5. Remaja Sehat "Sehat badanku,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan konsep Indeks Masa Tubuh (IMT) dan IMT terhadap usia (IMT/U) sebagai indikator status gizi</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai</li> </ol>



	raih impianku"	<p>sumber serat, asam folat dan vitamin A yang penting untuk menjaga berat badan ideal, daya tahan tubuh, kesehatan kulit dan mata serta mencegah anemia</p> <p>3. <i>Praktek:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menghitung IMT (Tabel IMT dan Grafik IMT) serta menentukan kategori berat badan berdasarkan IMT dan usia (IMT/U)</li> <li>Checklist sayur dan buah yang ada di lingkunganmu</li> </ol>
6	Topik 6. Bekal Enak dan Sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman)</li> <li><i>Praktek:</i> membawa bekal sesuai anjuran PGS -LP dan saling memberikan komentar/penilaian</li> </ol>
7	Topik 7. Bekal Favoritku	Evaluasi praktek membawa bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) selama seminggu
8	Topik 8. Koki Juara "Sayur membuat Hidup Lebih Berwarna"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah sayuran khususnya sayuran hijau daun sebagai salah kelompok makanan yang direkomendasikan dalam PGS REMAJA ASIK.
9	Topik 9. Tulang Sehat dan Kuat "Tulangku Sehat, Tulangku Kuat"	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan</li> <li>Menjelaskan pentingnya asupan makanan khususnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium untuk menjaga kesehatan tulang</li> <li>Menjelaskan pentingnya olahraga yang teratur untuk menjaga kesehatan tulang</li> </ol>
10	Topik 10. Master Menu	Mengaplikasikan praktek Panduan Gizi Seimbang (PGS) Remaja ASIK dengan menyusun menu satu minggu
11	Topik 11. Tetap Bugar selama Puasa	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pentingnya menjaga asupan gizi selama berpuasa</li> <li>Berbagi tips mengatur asupan saat berpuasa</li> </ol>

12	Topik 12. Koki Juara "Ciptakan Kreasi Buah Segar-mu"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah buah khususnya yang berwarna merah dan oranye sebagai salah satu pangan yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.
13	Topik 13. Mengenal dan mengelola menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi</li> <li>2. Mengenalkan tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi</li> <li>3. Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi</li> </ol>
14	Topik 14. Pahami Label Makananmu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pentingnya membaca label untuk informasi mengenai tanggal kadaluarsa, <i>ingredients</i>, dan nilai gizi</li> <li>2. <i>Praktek</i>: mengumpulkan bungkus label makanan yang dikonsumsi seminggu terakhir dan mengidentifikasi makanan yang bernilai gizi.</li> </ol>
15	LIBUR TAHUN BARU	
16	Topik 15. Koki Juara "Nabati Si Pemurah Hati"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah protein nabati khususnya tempe dan tahu yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.
17	Topik 16. Remaja berprestasi "Cerdas, Ceria, Semangat"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pentingnya belajar dengan tekun dan bahwa konsentrasi dan memori belajar ditentukan oleh status gizi</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya konsumsi protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar</li> </ol>
18	Sesi Inspirasi: Figur Muda Berprestasi	<i>Sharing session</i> : menginspirasi siswa untuk berprestasi dengan gaya hidup yang baik

19	Topik 17. Uang Terbatas, Hasil Maksimal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi</li> <li>2. <i>Praktek</i>: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas</li> </ol>
20	Topik 18. Master Koki "Makan Bergizi, Badan Sehat, Otak Cerdas"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam menyusun menu satu minggu sesuai rekomendasi PGS REMAJA ASIK
21	Mengajak Teman menjadi Remaja ASIK	Merencanakan kegiatan untuk promosi PGS REMAJA ASIK kepada teman satu sekolah (yel-yel, slogan, dll)
22	Promosi PGS Remaja ASIK (min.5 org)	Evaluasi target kegiatan promosi PGS REMAJA ASIK (jumlah teman yang sudah diajak, identifikasi hambatan dan solusi) -- <i>external dan internal</i>
23	Promosi PGS Remaja ASIK (min.5 org)	Evaluasi target kegiatan promosi PGS REMAJA ASIK (jumlah teman yang sudah diajak, identifikasi hambatan dan solusi) -- <i>external dan internal</i>
24	Presentasi promosi (group) dan pembagian certificate	Pameran Promosi PGS REMAJA ASIK Pengumuman "Duta Remaja ASIK"

# EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG



**Konsumsi aneka ragam pangan**



**Perilaku hidup bersih dan sehat**



**Aktifitas fisik**



**Menjaga berat badan normal**

# Pendidikan Gizi Seimbang

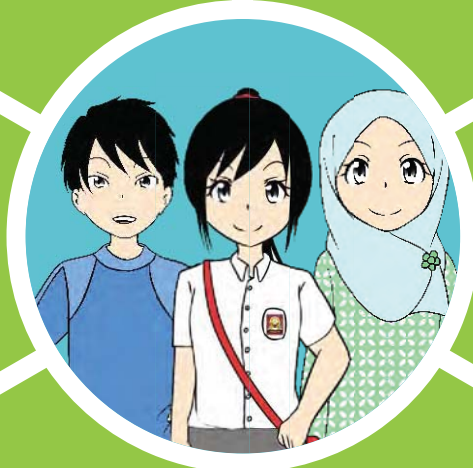
## Remaja ASIK

Konsumsi 3 makan utama  
dan 2 snack setiap hari

Konsumsi 1 porsi  
buah per hari



Konsumsi 2 porsi  
sayur per hari termasuk  
5 porsi sayuran hijau  
daun per minggu



Konsumsi 3 porsi  
susu (200 mL)  
per minggu



Konsumsi 2 porsi  
protein hewani per  
hari termasuk  
2 porsi hati/minggu



Konsumsi 1 porsi  
tempe/tahu per hari

## PANDUAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA PUTRI DI KABUPATEN MALANG

### Pesan lengkap:

1. Makanlah **makanan utama 3x/hari**: sarapan, makan siang dan makan malam
2. Konsumsi **sayur minimal 2x/hari**, termasuk sayuran hijau daun minimal 5x/minggu
3. Konsumsi **buah minimal 1x/hari**
4. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein hewani 2x/hari**, termasuk di dalamnya hati minimal 2x/minggu
5. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein nabati** (misal: tahu, tempe, kacang-kacangan) **1x/hari**
6. Konsumsi **susu atau produk olahan susu minimal 3x/minggu**

### Porsi minimal:

1 porsi protein hewani	: 45g (Berat masak)
1 porsi sayur	: 80g (Berat masak)
1 porsi produk kedelai (tahu, tempe, dll)	: 40g (Berat goreng)
1 porsi susu	: 200ml (Berat satu kemasan)
1 porsi buah	: 80 g (Berat yang dapat dimakan, BYDD)

### Penjelasan untuk pesan 1-6:

1. Setiap hari penting untuk makan utama 3x/hari termasuk sarapan pagi. Snack atau makan selingan dapat dikonsumsi di antara waktu makan.
2. Sebaiknya sayur dikonsumsi setiap kali makan (3x/hari), namun jika tidak sempat karena sibuk (misalnya terburu-buru ke sekolah saat sarapan), minimal makan siang dan makan malam (2x/hari) harus ada sayur. Sayuran hijau daun seperti bayam, kangkung, sawi, pokcoy, dll kaya dengan beta karoten dan zat besi dan karenanya harus sering dikonsumsi, minimal 5x/minggu. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi sayur.
3. Buah kaya akan vitamin dan harus dikonsumsi minimal 1x/hari dan sebaiknya yang berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, jeruk, dll). Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi buah.
4. Lauk pauk sumber protein hewani penting sebagai sumber protein dan mineral seperti zat besi, seng dan kalsium. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi protein hewani. Pilih sumber protein hewani yang bervariasi dan pastikan untuk mengonsumsi hati ayam/sapi minimal 2x/minggu.
5. Lauk pauk sumber protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan penting sebagai sumber protein dan mineral. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi protein nabati.
6. Susu termasuk fortifikasi (yang diperkaya vitamin dan mineral) atau produk olahan susu perlu dikonsumsi minimal 3x/minggu untuk melengkapi kebutuhan akan mineral dan vitamin. Susu dapat dikonsumsi di antara waktu makan sebagai snack dan dapat dipilih susu kemasan siap minum atau susu fortifikasi bubuk. Catat merk susu yang dikonsumsi dalam tabel konsumsi 1 minggu. Jika lambung terasa kurang nyaman setelah mengonsumsi susu, ganti susu fermentasi (yogurt, keju) atau makanan kaya kalsium seperti ikan teri dan sardin (lihat *panduan porsi*).

## PANDUAN PORSI

1 porsi sayur (80gr)	1 porsi buah (80gr)	1 porsi protein hewani (45gr)	1 porsi protein nabati (40gr)	1 porsi susu atau produk olahan atau makanan kaya kalsium
sayuran hijau daun = 8 sdm	alpukat = 1/2 bh besar	hati ayam = 1 pasang	tahu = 1 ptg sedang (4x4x2)	susu = 1 gelas (200ml) = 1 kotak sedang
kacang panjang = 8 sdm	anggur = 8 butir	ayam = 1 ptg	tempe = 1 ptg besar (8x4x1)	Yogurt = 80gr = 1 kemasan kecil
terong bulat = 2 butir sedang = 4 butir kecil	apel = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	ayam suwir = 4 sdm	tempe kering/orek = 3 sdm	Keju = 2 lembar
urap = 6 sdm	belimbing = 1 bh sedang	ayam, ceker = 3 ptg		Ikan teri = 2 sdm = 20gr
wortel rebus = 8 sdm	duku = 8 butir	bakso = 3 bh sedang = 9 bh kecil		Ikan sardin = 40gr = 2 buah kecil
	jambu air = 3 bh	ikan bandeng = 1/2 ekor sedang		Susu kedelai = 2 gelas penuh (460ml)
	jambu air = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	cumi = 1 bh besar = 2 bh sedang = 3 bh kecil		
	jeruk = 1 bh sedang	empal goreng = 1 ptg sedang		
	jeruk bali = 2 siung	ikan = 1 bh besar = 2 bh sedang = 4 bh kecil		
	kedondong = 2 bh	ikan teri = 4 sdm		
	kiwi = 1 bh	ikan wader = 9 bh		
	kelengkeng = 8 bh	Kerang		
	mangga = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	rempela = 3 bh		
	manggis = 2 bh	rendang = 1 ptg sedang		
	melon = 1 iris besar	sisis = 1 1/2 bh		
	buah naga = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	telur ayam/bebek = 1 btr		
	nanas = 1 iris besar	telur puyuh = 5 btr		
	nangka = 3 bh	udang = 5 bh sedang = 8 bh kecil		
	pir = 1/2 bh besar = 1 bh kecil			
	pepaya = 1 iris besar			
	pisang ambon = 1bh			
	pisang mas = 4 bh			
	pisang sereh/raja = 2 bh			
	rambutan = 8 bh			
	salak = 1 bh besar = 2 bh kecil			
	sawo = 1 bh			
	semangka = 1 iris besar			
	sirsak = 1 iris besar			
	strawberry = 5 bh			

# Anemia

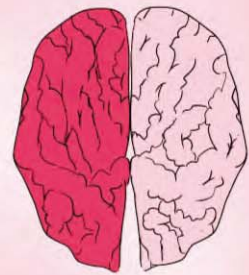
Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh

Anemia dapat dicegah dengan konsumsi lauk hewani, sayuran, dan buah-buahan yang cukup



Ciri-ciri anemia adalah 4L, lemah letih lesu lelah

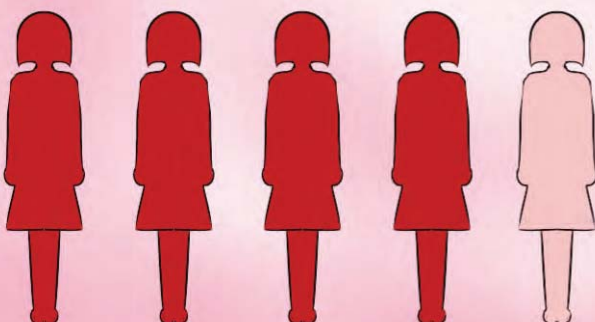
Anemia menyebabkan turunnya kinerja otak dan hilangnya produktivitas kerja



Sebanyak  
**22,5 %**

wanita usia produktif (19-45 tahun) terkena anemia

**1 dari 5**  
remaja putri terkena anemia



Anemia dapat diperparah oleh kecacingan, malaria, dan penyakit infeksi lainnya seperti HIV dan Tuberkulosis

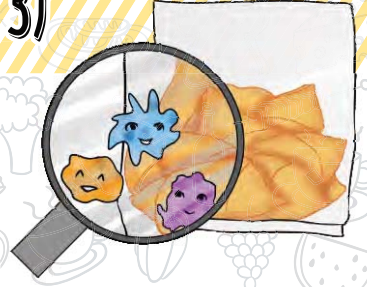


# LEMBAR KERJA



(TOPIK 3)

## JAJANAN AMAN



Tuliskan jajanan yang ada di kantin dan lingkungan sekolahmu. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom aman atau tidak aman dan berikan alasanmu jika tidak aman.

NO	JAJANAN	AMAN	TIDAK AMAN	ALASAN, JIKA TIDAK AMAN

(TOPIK 4)

# LEMBAR KERJA

RESEP DENGAN BAHAN UTAMA PROTEIN HEWANI DAN HATI



**NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



# LEMBAR KERJA



(TOPIK 5)



## BUAH DAN SAYUR

Tuliskan bermacam - macam buah dan sayur yang kaya akan Vitamin A dan Vitamin C yaitu buah berwarna oranye dan sayuran berdaun hijau yang ada di lingkungan sekolah dan rumahmu.

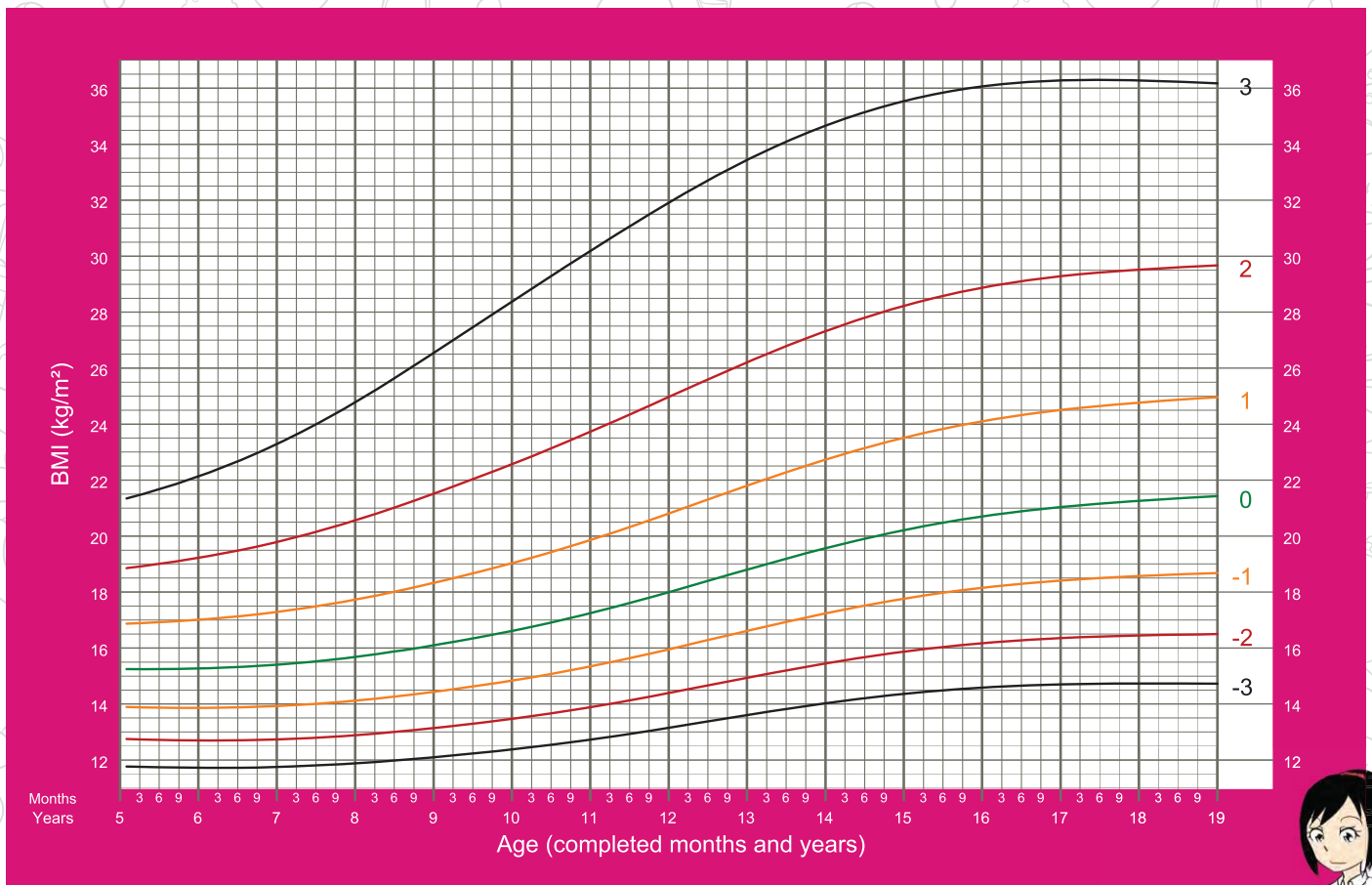
BUAH	SAYUR

## Hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) anda

Bulan	Tanggal	Berat Badan (kg)	Tinggi badan (m)	Indeks Masa Tubuh (kg/m <sup>2</sup> )	Status

Status berdasar BMI-for-age (lihat tabel):

- <-2 : kurus
- ≥-2 s.d.+1 : normal
- >+1 s.d. +2 : kelebihan berat badan
- >+2 : gemuk





# BMI - FOR - AGE

## 10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

### Simplified field tables

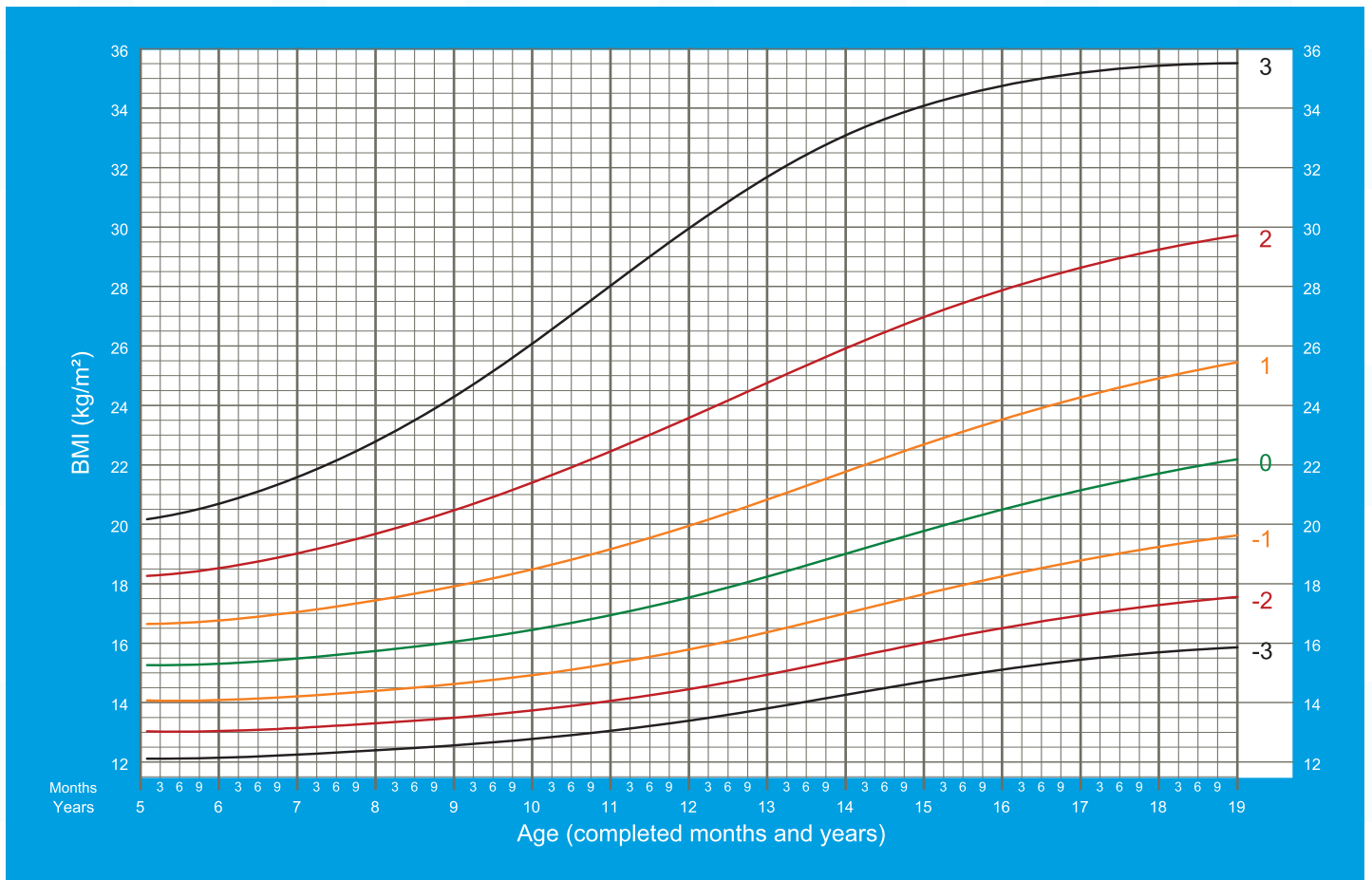
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10: 1	121	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10: 2	122	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10: 3	123	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10: 4	124	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10: 5	125	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10: 6	126	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10: 7	127	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10: 8	128	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10: 9	129	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10: 10	130	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10: 11	131	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11: 0	132	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11: 1	133	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11: 2	134	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11: 3	135	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11: 4	136	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11: 5	137	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11: 6	138	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11: 7	139	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11: 8	140	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11: 9	141	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11: 10	142	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11: 11	143	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12: 0	144	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12: 1	145	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12: 2	146	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12: 3	147	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12: 4	148	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12: 5	149	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12: 6	150	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12: 8	152	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12: 9	153	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12: 10	154	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12: 11	155	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13: 0	156	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13: 1	157	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13: 2	158	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13: 3	159	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13: 4	160	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13: 5	161	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13: 6	162	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13: 7	163	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13: 8	164	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13: 9	165	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13: 10	166	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13: 11	167	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14: 0	168	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14: 1	169	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14: 2	170	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14: 3	171	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14: 4	172	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14: 5	173	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14: 6	174	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14: 7	175	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14: 8	176	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14: 9	177	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14: 10	178	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14: 11	179	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15: 0	180	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15: 2	182	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15: 3	183	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15: 4	184	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15: 5	185	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15: 6	186	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15: 7	187	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15: 8	188	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15: 9	189	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15: 10	190	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15: 11	191	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16: 0	192	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16: 1	193	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16: 2	194	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16: 3	195	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16: 4	196	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16: 5	197	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16: 6	198	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16: 7	199	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16: 8	200	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16: 9	201	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16: 10	202	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16: 11	203	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17: 0	204	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17: 1	205	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17: 2	206	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17: 3	207	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 4	208	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 5	209	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 6	210	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17: 7	211	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17: 8	212	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 9	213	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 10	214	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 11	215	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18: 0	216	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18: 1	217	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18: 2	218	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 3	219	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 4	220	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 5	221	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18: 6	222	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18: 7	223	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 8	224	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 9	225	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 10	226	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 11	227	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2
19: 0	228	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

**2007 WHO Reference**



# BMI - FOR - AGE

10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

Simplified field tables





# BMI - FOR - AGE

## 10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

### Simplified field tables

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10: 1	121	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10: 2	122	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10: 3	123	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10: 4	124	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10: 5	125	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10: 6	126	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10: 7	127	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10: 8	128	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10: 9	129	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10: 10	130	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10: 11	131	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11: 0	132	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11: 1	133	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11: 2	134	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11: 3	135	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11: 4	136	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11: 5	137	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11: 6	138	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11: 7	139	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11: 8	140	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11: 9	141	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11: 10	142	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11: 11	143	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12: 0	144	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12: 1	145	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12: 2	146	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12: 3	147	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12: 4	148	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12: 5	149	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12: 6	150	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12: 8	152	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12: 9	153	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12: 10	154	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12: 11	155	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13: 0	156	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13: 1	157	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13: 2	158	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13: 3	159	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13: 4	160	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13: 5	161	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13: 6	162	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13: 7	163	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13: 8	164	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13: 9	165	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13: 10	166	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13: 11	167	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14: 0	168	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14: 1	169	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14: 2	170	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14: 3	171	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14: 4	172	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14: 5	173	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14: 6	174	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14: 7	175	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14: 8	176	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14: 9	177	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14: 10	178	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14: 11	179	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15: 0	180	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15: 2	182	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15: 3	183	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15: 4	184	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15: 5	185	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15: 6	186	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15: 7	187	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15: 8	188	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15: 9	189	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15: 10	190	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15: 11	191	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16: 0	192	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16: 1	193	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16: 2	194	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16: 3	195	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16: 4	196	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16: 5	197	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16: 6	198	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16: 7	199	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16: 8	200	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16: 9	201	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16: 10	202	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16: 11	203	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17: 0	204	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17: 1	205	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17: 2	206	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17: 3	207	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17: 4	208	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17: 5	209	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17: 6	210	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17: 7	211	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17: 8	212	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17: 9	213	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17: 10	214	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17: 11	215	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18: 0	216	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18: 1	217	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.4
18: 2	218	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.5
18: 3	219	15.7	17.4	19.3	21.8	25.1	29.4	35.5
18: 4	220	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.4	35.5
18: 5	221	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.5	35.5
18: 6	222	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
18: 7	223	15.8	17.5	19.5	22.0	25.2	29.5	35.5
18: 8	224	15.8	17.5	19.5	22.0	25.3	29.6	35.5
18: 9	225	15.8	17.5	19.5	22.1	25.3	29.6	35.5
18: 10	226	15.8	17.5	19.6	22.1	25.4	29.6	35.5
18: 11	227	15.8	17.5	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5
19: 0	228	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

2007 WHO Reference

# LEMBAR KERJA



(TOPIK 6 & TOPIK 7)

## MAKANAN BEKAL

Tuliskan isi bekal makanamu minggu ini. Berikan tanda ceklis (✓) pada kelompok bahan makanan yang ada dibekalmu setiap harinya.



	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	TOTAL
Isi Bekal							
Makanan Pokok							
Protein Hewani							
Protein Nabati							
Sayuran							
Buah							
Susu dan olahannya							

1. Ada berapa kelompok bahan makanan yang ada dibekalmu?

2. Bahan makanan apa yang jarang/tidak pernah ada dibekalmu?

3. Apa strategimu supaya bekalmu dapat lebih bervariasi?



(TOPIK 8)

# LEMBAR KERJA

## RESEP DENGAN BAHAN UTAMA SAYUR



**NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

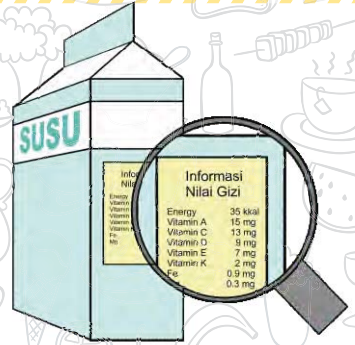
**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





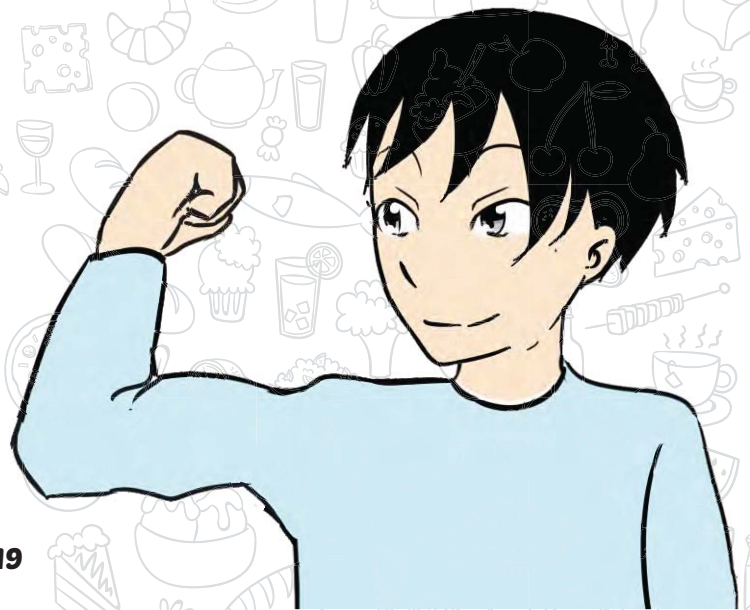
### DAFTAR BAHAN PENUKAR SUSU

Isilah pada kolom gram dan URT yang setara dengan 3 porsi susu per minggu (=600ml per minggu).

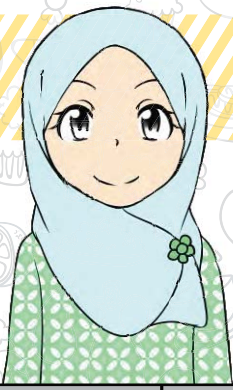


BAHAN MAKANAN	KALSIUM per 100gr	PORSI PER MINGGU		KALSIUM PER MINGGU
		URT	gram	
Susu Cair	115			690
Yogurt	268			690
Ikan Sardin	550			690
Keju	721			690
Ikan Teri Nasi	1.700			690
Susu Kedelai	50			690

URT = unit rumah tangga



# MENU 1 MINGGU



(TOPIK 10 & 11)

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sahur								
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Berbuka								
Makan malam								
Jumlah								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

(TOPIK 12)

# LEMBAR KERJA

## RESEP DENGAN BAHAN UTAMA BUAH



**NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :**

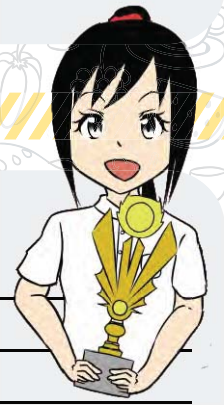
**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :**

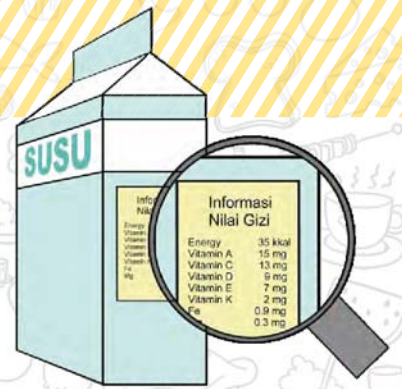
**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(TOPIK 14)

LABEL MAKANAN



Kumpulkan kemasan makanan pabrikan yang kamu makan baik di sekolah maupun di rumah dalam satu minggu terakhir.

Catat dalam tabel dibawah ini. Berdasarkan informasi di kemasan berikan tanda ceklis (✓) pada makanan pabrikan.

NAMA	MENGANDUNG NILAI GIZI			CATATAN (dipilih atau tidak dipilih)
	PROTEIN	VITAMIN (Tuliskan)	MINERAL (Tuliskan)	

(TOPIK 15)

# LEMBAR KERJA

## RESEP DENGAN BAHAN UTAMA PROTEIN NABATI



**NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :**

**Bahan :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cara membuat :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## (TOPIK 17)

# MENGELOLA KEUANGAN

Studi kasus : Ibu Asih tinggal bersama suami dan kedua orang anak (Dewi 16 tahun dan Agung 12 tahun). Dewi dan Agung biasa membawa bekal ke sekolah setiap harinya. Dari penghasilan suami setelah dikeluarkan untuk biaya sandang dan papan, serta sembako (beras, minyak, gula), bu Asih memiliki anggaran sebesar Rp. 300.000 per minggu untuk belanja sayur, laukpauk, buah, dan susu. Tolong buatlah menu satu minggu serta perhitungan biaya yang dikeluarkan untuk bu Asih sesuai harga bahan makanan tersebut di pasar setempat.

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Daftar Belanja								
<b>TOTAL Pengeluaran</b>								



# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								



# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Jumlah								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Jumlah								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								



# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Jumlah								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								



# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

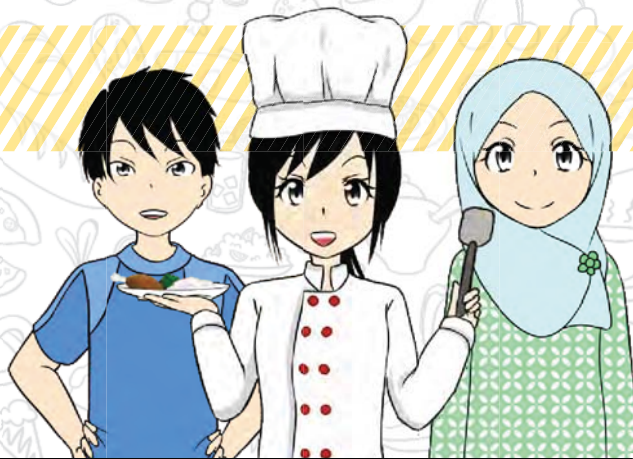
# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Jumlah								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# FOOD DIARY



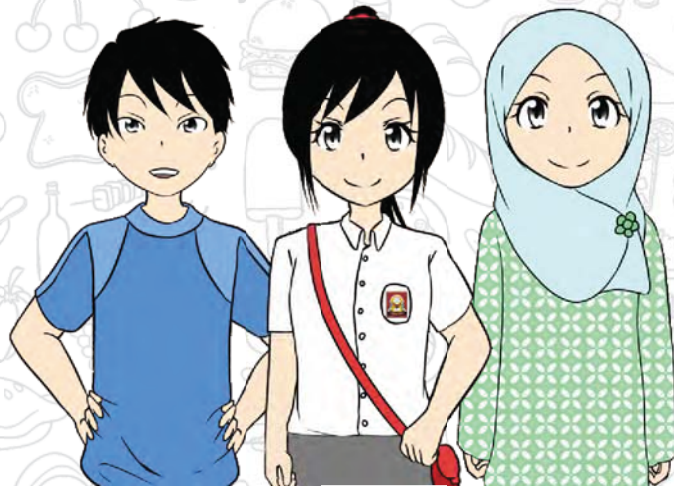
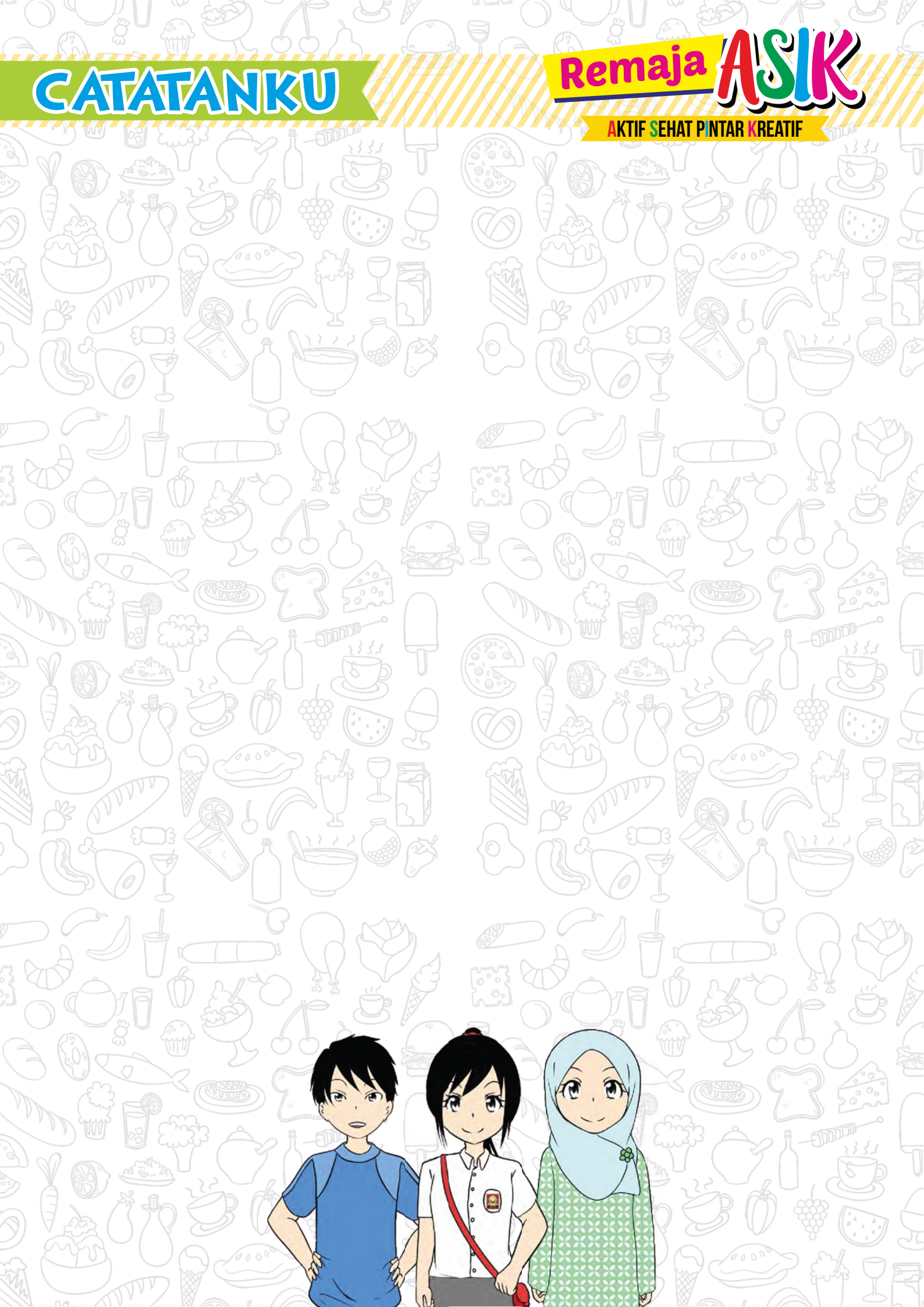
Bulan	.....
Minggu ke	.....

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
<b>Jumlah</b>								
Makan utama								
Protein hewani								
- Hati								
Protein nabati								
Sayuran								
- Sayuran hijau daun								
Buah								
Susu dan olahannya								

# CATATANKU

Remaja **ASIK**

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF

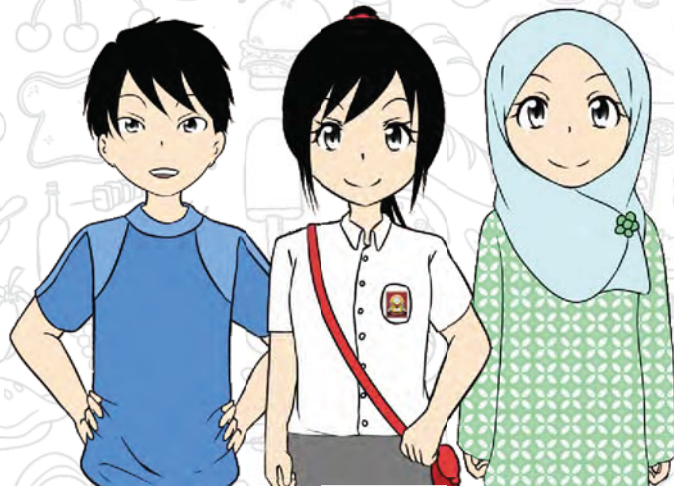




# CATATANKU

# Remaja ASIK

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF





Remaja

ASIK

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF

PANDUAN  
GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Gedung SEAMEO REC FON  
Jl. Salemba Raya 6  
Jakarta 10430, Indonesia  
PO.Box 3852, Jakarta 10038  
Phone. +62-21 31930205, 3913932, 31902739  
Fax. +62-21 391 3933  
Email: [comdev@seameo-recfon.org](mailto:comdev@seameo-recfon.org)  
Website: [www.seameo-recfon.org](http://www.seameo-recfon.org)

ISBN 978-602-60639-2-2



Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Center for Food and Nutrition  
(SEAMEO REC FON)  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia  
Poltekkes Kemenkes Malang  
Fakultas Psikologi - Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah  
2016