



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

PANDUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

KKN-PPM UGM 2020

Lindungi Keluarga dari Penularan COVID-19



LINDUNGI KELUARGA



Pada masa pandemik COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari.

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19





Hal-Hal yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

1. Makan Makanan Bergizi Seimbang

Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh.

Dalam Isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari:

- Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat berupa **nasi, jagung, kentang, umbi-umbian.**
- Lauk pauk yang merupakan sumber **protein, dan mineral**
 - **Lauk hewani antara lain:** daging ikan ayam, telur
 - **Lauk nabati antara lain:** tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- Sayuran dan buah yang merupakan sumber **vitamin mineral dan serat.** Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, E.
- Jangan lupa minumlah **air putih** 8 gelas sehari



2. Cuci tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun selama kurang lebih 40-60 detik dengan mengikuti 5 langkah cuci tangan yang benar, yaitu:



Kapan kita harus cuci tangan?

Cuci tangan lebih sering dilakukan terutama setelah melakukan kegiatan seperti, pada saat sesampainya di tempat bekerja, setelah batuk atau bersin, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil.

3. Rutin Berolahraga



Berapa lama kita harus berolahraga/aktivitas fisik?

Lakukan aktivitas fisik **sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 minggu** untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan

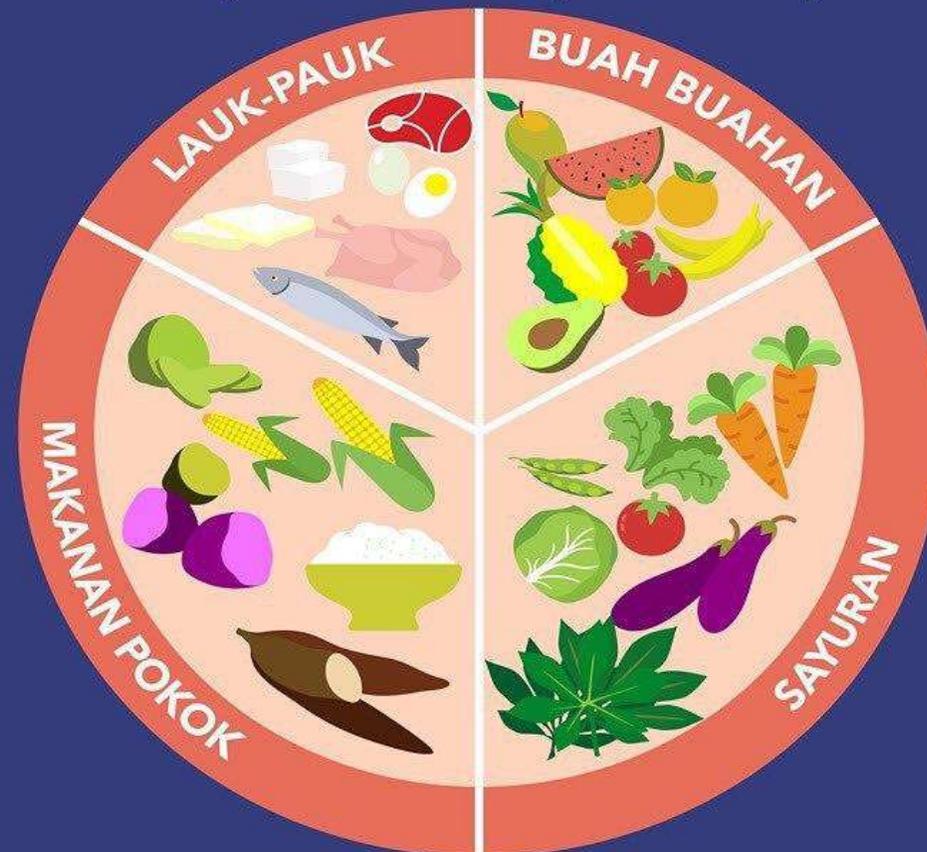
Bagaimana olahraga dilakukan saat ada pembatasan fisik?

Berusahalah untuk bergerak agar sistem kekeblan tubuh dalam kondisi prima, misalnya dengan berjalan kaki atau lari di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton dan mengikuti video olah raga.



Hal-Hal yang Dapat Mencegah Penularan COVID-19

CEGAH TERTULAR (COVID-19) dengan Makanan Bergizi Seimbang



JANGAN LUPA!



Mencuci sayur dan buah dengan bersih



Lauk dimasak matang



Hindari gula, garam, dan lemak berlebih



Cegah Penularan COVID-19

1

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman **dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh** dan **menurunkan risiko** penyakit kronis dan penyakit infeksi.

2

Penting untuk mencoba berbagai masakan dan makanan saat di rumah untuk memastikan keluarga tidak menjadi bosan dengan makanan yang sama.



Jaga Gizi Makanan dan Gaya Hidup



1
konsumsi makanan
bergizi seimbang
(isi piringku)



2
Batasi pemakaian gula,
garam dan lemak



3
Konsumsi suplemen
multivitamin jika
diperlukan



4
Hindari rokok dan
minuman beralkohol



5
istirahat teratur dan
tidur yang cukup



6
Rileks dan
kendalikan emosi



7
Aktivitas Fisik

5 Keamanan Pangan (WHO)



1
Cuci bersih tangan dengan sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah



2
Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang



3
Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani



4
Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman

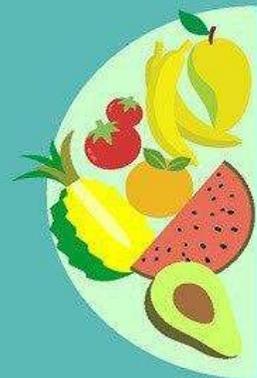


5
Gunakan air dan bahan baku yang aman



CUKUPI
Asupan Sayur dan Buah

CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH
untuk Cegah Tertular **COVID-19**



Perbanyak konsumsi buah seperti; pisang, jeruk, alpukat, nanas, apel, pepaya, manggis, dll



Sayuran yang kaya serat dapat menjaga kekebalan tubuh kita; sayuran berdaun hijau, terong, tauge, labu, brokoli, dll



JANGAN LUPA!



Antioksidan untuk melawan radikal bebas



Vitamin agar fungsi tubuh terjaga



Mineral agar kinerja tubuh dan organ terjaga baik



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

Tahukah?

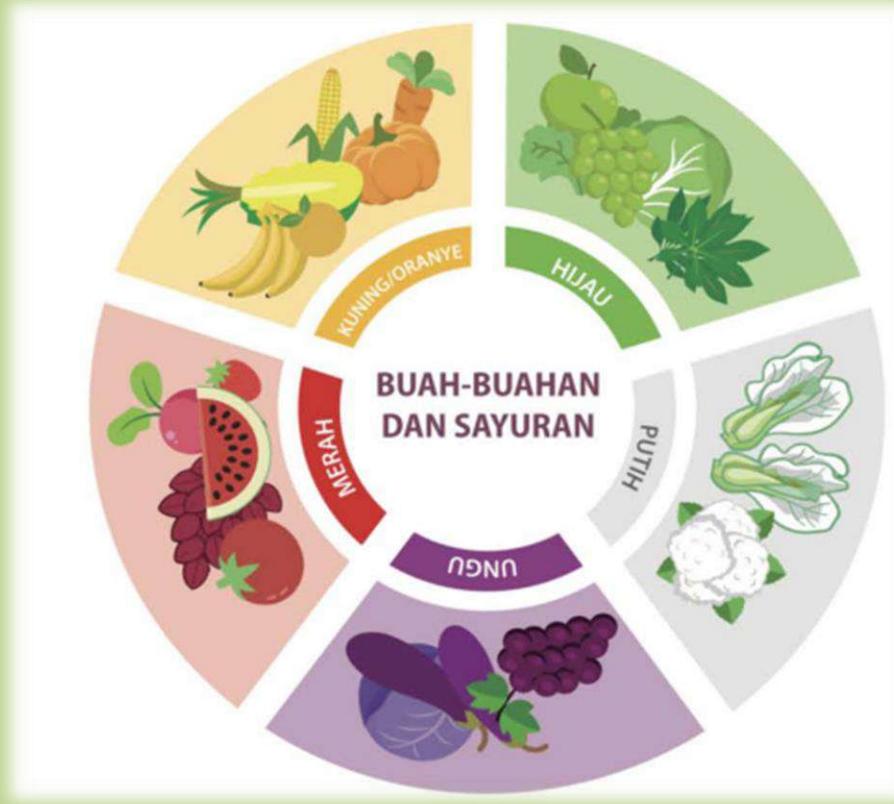


Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran, dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat.



Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan wabah COVID-19.

1. Sayuran

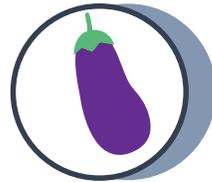


- Sayuran merupakan salah satu makanan penting untuk tubuh manusia selain buah-buahan, karbohidrat, dan protein. Sayuran adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati) yang mengandung banyak manfaat.
- Setiap jenis sayuran juga mempunyai keunggulan zat gizi tertentu. Untuk sayuran yang berwarna mempunyai kandungan vitamin lebih tinggi.

Macam-Macam Sayuran dan Manfaatnya

Sayuran berwarna hijau adalah sumber karoten yang baik untuk antioksidan, imunitas, mencegah kanker, produksi sel darah merah, dan menguatkan otak. Contoh: daun singkong, sawi hijau, bayam, buncis, kangkung, kacang panjang, dll

Sayuran warna ungu juga mengandung banyak antioksidan dan vitamin. Warna ungu alami berfungsi untuk meningkatkan sistem imun, melindungi kerusakan otak, serta dapat meningkatkan produksi sel darah merah dan sel darah putih. Contoh: terong ungu, kol ungu, dll



Sayuran berwarna kuning dan oranye mengandung berbagai vitamin dan antioksidan. Fungsinya untuk meningkatkan kesehatan pada indera penglihatan. Contoh: wortel, labu kuning, jagung, dll.

Sayuran berwarna merah mengandung vitamin A, vitamin E, juga antioksidan yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah, kesehatan jantung dan mencegah kanker. Contoh: bayam merah dan lobak merah.

Sayuran berwarna putih mengandung vitamin E, kalsium, dan zat alicin yang dapat mengontrol kadar kolesterol, tekanan darah, dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Contoh: Tauge, bunga kol, sawi putih dan dll.

2. Buah-Buahan

Buah-buahan merupakan pangan sumber berbagai vitamin dan antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Macam-macam buah:



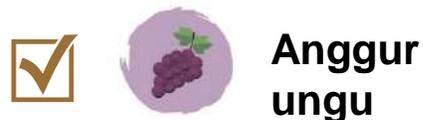
Tomat



Jeruk



Melon



Anggur ungu

Manfaatnya:

a. Buah warna merah mengandung banyak vitamin C dan zat flavonoid. Buah berwarna merah dapat bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dan menjaga kesehatan hati. **Contoh: semangka, apel, tomat, strawberry, dll**

b. Buah berwarna kuning dan oranye mengandung banyak vitamin A dan karoten yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan. Selain itu juga mengandung banyak antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, serta mengandung vitamin B kompleks untuk menjaga kesehatan hati. **Contoh: pisang, jeruk, papaya, manga, dll**

c. Buah berwarna hijau selain untuk meningkatkan imunitas tubuh juga berfungsi untuk menghambat pertumbuhan sel kanker. Berbagai vitamin juga terdapat dalam buah berwarna hijau. **Contoh: apel malang, anggur hijau, melon dan lain-lain.**

d. Buah berwarna ungu dan biru apabila semakin gelap warnanya, maka kandungan vitaminnya semakin banyak. Buah ini bermanfaat dalam menjaga kesehatan jantung. Pembuluh darah dan menghambat pertumbuhan sel kanker. **Contoh: delima, ubi ungu, blueberry, dan lain-lain.**

Tingkatkan Daya Tahan Tubuh, Lindungi Keluarga Dari COVID-19

TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
Lindungi Keluarga dari **COVID-19**

Cukup tidur /istirahat

Olahraga + terpapar cukup sinar matahari

Perbanyak buah dan sayur

Jaga jarak fisik dari orang lain

Pola hidup bersih dan sehat

REKEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

QR Code

@DitGizi

@gizimasyarakatkemenkes



Caranya?



1. Cukup tidur/ istirahat

Tidur/istirahat cukup selama 6-8 jam sehari

2. Olahraga dan terpapar cukup sinar matahari

Melakukan aktivitas fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Selain berolahraga, usahakan terpapar cukup sinar matahari, dapat dilakukan dengan membuka jendela rumah atau berjemur setiap pagi selama 15 menit.

3. Perbanyak konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayuran segar merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat yang kita butuhkan untuk konsumsi pangan sehat. Pilihlah buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, oranye, ungu, seperti pepaya, jeruk, mangga, manggis, dan sayuran hijau atau berwarna seperti bayam merah, kol ungu, terong ungu, wortel, tomat karena banyak mengandung vitamin khususnya vitamin A dan C, mineral, serat dan antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.



4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



The infographic displays ten behaviors for a clean and healthy life, each with a corresponding illustration and text label:

- Cuci tangan dengan sabun**: Illustration of hands being washed under a running faucet.
- Mengonsumsi makanan sehat**: Illustration of a woman eating a bowl of fresh vegetables.
- Menggunakan jamban bersih dan sehat**: Illustration of a woman sitting on a modern toilet.
- Olahraga teratur**: Illustration of a woman jogging.
- Membuang sampah pada tempatnya**: Illustration of a hand dropping trash into a metal trash bin.
- Tidak merokok**: Illustration of a cigarette with a red prohibition sign over it.
- Kerja bakti membersihkan lingkungan**: Illustration of various cleaning supplies like bottles, brushes, and a mop.
- Hindari stres**: Illustration of a woman in a meditative pose.
- Cukup istirahat**: Illustration of a woman sleeping peacefully in bed.





5. Menjaga jarak fisik dari orang lain



Menjaga jarak fisik dengan orang lain minimal 1 meter pada kondisi apapun.

Tidak menerima tamu/ berkunjung.

Selalu menggunakan masker setiap keluar rumah.



Menghindari kerumunan/keramaian, kegiatan yang melibatkan berkumpulnya orang dalam jumlah banyak, termasuk kegiatan ibadah dan social kemasyarakatan lainnya.

Menghindari berpergian ke tempat umum atau tempat wisata.

Menghindari makan di luar rumah.

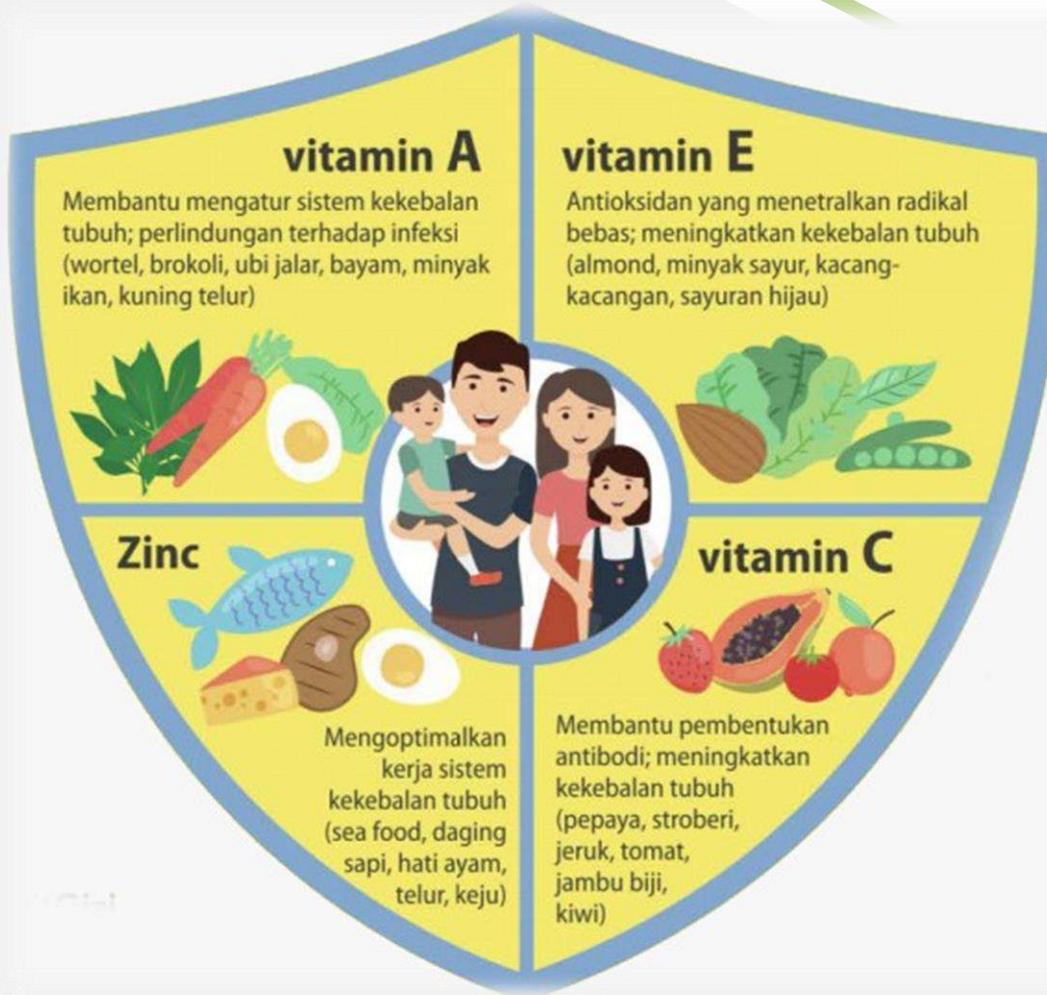
Tidak bersalaman atau berjabat tangan, cium pipi, berpelukan, dll.

Tidak pergi ke luar kota atau ke luar negeri.

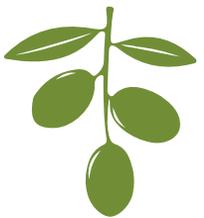
Jika sedang sakit, lakukan isolasi mandiri di rumah dan mencari pengobatan segera apabila ada gejala berat atau semakin memburuk.



Tingkatkan Daya Tahan Tubuh dengan Zat Gizi



Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19, Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Namun demikian, kita juga perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain Vitamin A, C, E, dan zink



1. Vitamin A

- Vitamin A berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh, memberi perlindungan terhadap infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernafasan agar tetap sehat.
- Dapatkan vitamin A sebagai penambah kekebalan tubuh dari bahan makanan kaya akan vitamin A antara lain, yaitu wortel, kuning telur, ubi jalar, daun singkong, brokoli, bayam atau dari bahan makanan yang diperkaya dengan vitamin A seperti susu dan sereal.



2. Vitamin C

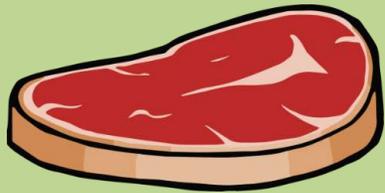
- Vitamin C melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh.
- Makanan yang banyak mengandung vitamin C adalah buah-buahan seperti papaya, jeruk, stroberi, tomat, jambu biji, dan kiwi.





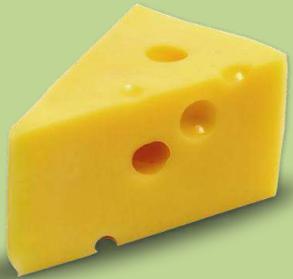
3. Vitamin E

- Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan dan tugasnya menetralkan radikal bebas di dalam tubuh.
- Tingkatkan konsumsi vitamin E agar kekebalan tubuh terjaga dengan mengonsumsi makanan seperti, sayuran hijau, minyak sayur, kacang hijau, dan kacang-kacangan.



4. Zinc (Seng)

- Zinc dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan membantu penyembuhan luka.
- Zinc dapat ditemukan dalam bahan makanan seperti daging tanpa lemak, ayam, makanan laut (kerang), hati ayam, telur, keju, kacang-kacangan, dan biji-bijian (wijen).



5. Vitamin B6, Folat, Selenium dan zat besi (Fe)

- Tubuh membutuhkan zat besi (Fe) dan Selenium untuk pertumbuhan sel kekebalan tubuh. Sementara itu, vitamin B6, dan asam folat mempengaruhi produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh.
- Zat besi (Fe) ditemukan dalam daging, ayam, ikan, dan telur. Vitamin B6 ditemukan dalam sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan dan biji-bijian. Sementara itu, selenium banyak terdapat pada kacang-kacangan daging, sereal, dan bawang putih.





MATUR NUWUN

“MARI BERSAMA MEMBANGUN GIZI MENUJU BANGSA SEHAT BERPRESTASI”



Sumber



Kementerian Kesehatan. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

