

Pesan 12 : Makanlah Makanan Yang Aman bagi Kesehatan, Makanan Yang Aman adalah

- Tidak tercemar
- Tidak Mengandung mikro organisme/bakteri
- Tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya
- Diolah dengan benar sehingga zat gizinya tidak rusak
- Tidak bertentangan dengan keyakinan
- Makanan yang tidak aman dapat mengakibatkan keracunan makanan

Pesan 13 : Bacalah Label Pada Makanan yang Dikemas. Sebelum Membeli yang Dikemas Bacalah Dengan Teliti Label Antara Lain :

- Komposisi zat gizi
- Bahan-bahan untuk menilai halal atau tidaknya
- Tanggal kadaluarsa untuk menilai layak atau tidaknya dimakan

Berikut Beberapa Singkatan Yang Lazim Digunakan Dalam Label, Antara Lain :

MD : Makanan luar negeri (import)

ML : Makanan yang dibuat di dalam negeri

Exp : Tanggal kadaluarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi sesudah tanggal tersebut makanan tidak layak dikonsumsi

SN : Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan

SP : Sertifikat Penyuluhan

PEMBATASAN MAKANAN DARI LUAR RUMAH SAKIT

1. Pasien keluarga pasien jika membawa makanan dari luar rumah sakit harus TELAH MENDAPAT EDUKASI dari ahli gizi
2. Dilakukan PEMBATASAN MAKANAN PASIEN dari LUAR RUMAH SAKIT.
3. Makanan yang dibawa dari luar rumah sakit Harus memperhatikan KEAMANAN MAKANAN untuk mengurangi resiko infeksi pembusukkan dan kontaminasi silang

Edukasi

Tgl:.....

Pemberi Edukasi

.....

Pemberi Edukasi

.....

NB : Edukasi dilakukan berdasarkan waktu yang telah ditetapkan bersama dietisien

"Melayani Sepenuh Hati"

RUMAH SAKIT OTAK DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsomh.bkt20@gmail.com



13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

MEDIA SOSIAL



www.rsomh.co.id



rsomh_bukittinggi



RS Otak Hatta



Bukittinggirsomh



RS. Otak DR. Drs. M. Hatta Bukittinggi



https://yankes.kemkes.go.id

Apa yang dimaksud dengan pedoman Umum gizi seimbang (PUGS)

Pesan 1 : Makanlah Aneka Ragam Makanan

Makanan yang beraneka ragam dijamin dapat memberi manfaat yang besar terhadap kesehatan

Zat gizi yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dilengkapi zat gizi dari bahan makanan lain.

Pesan 2 : Makanlah Makanan Untuk Mencukupi Energi

- Dianjurkan makan cukup mengandung sumber zat tenaga atau enegy agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari
- Bila konsumsi zat tenaga kurang dapat menunkan produktivitas kerja, prestasi belajar dan prestasi olahraga.

Pesan 3 : Makanlah Sumber karbohidrat Setengah Dari Sumber Energi

- Dianjurkan untuk mengkonsumsi sumber karbohidrat 50-60% dari kebutuhan energi atau setara dengan 3-4 piring nasi.
- Konsumsi gula sebaliknya dibatasi 3-4 sendok makan setiap harinya.

Pesan 4 : Batasi Konsumsi Lemak dan Minyak hingga Seperempat dari Kecukupan Energi

- Sebaiknya gunakan minyak dan lemak nabati seperti : Minyak kelapa, Minyak jagung, Minyak kacang dll.
- Penggunaan minyak & santan tidak dianjurkan untuk pemakaian berulang (terutama dantan jangan dipanaskan berulang

Pesan 5 : Gunakan Garam Beriodium

- Garam iodium yang dikonsumsi setiap hari mencegah Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI)
- Dianjurkan mengkonsumsi garam secukupnya

Pesan 6 : Makanlah Makanan Sumber Zat besi

- Kekurangna Zat Besi dapat menyebabkan penyakit anemia
- Makanan Sumber zat besi a.l : semua sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hari, telur, daging.
- Khusus untuk ibu hamil dan penderita anemia diharuskan minum tablet tambah darah (tablet fe)

Pesan 7 : Berikan ASI Saja pada Bayi Hingga berumur 6 Bulan

- Kolostrum yaitu ASI yang pertama kali keluar agar diberikan kepada bayi
- ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi
- Berikan ASI saja sampai bayi umur 6 bulan
- Makanan pendamping ASI Diberikan setelah lewat umur 6 bulan, dan pemberian ASI bisa dilanjutkan sampai anak umur 24 bulan.

Pesan 8 : Biasakan makan pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi semua orang, karena dapat memelihara ketahanan fisik, dan produktivitas kerja. Bagi anak-anak, terutama usia sekolah sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap pelajaran.



Pesan 9 : Minumlah Air Bersih, Aman dan Cukup Jumlahnya

- Air minum harus bersih dan bebas dari kuman
- Air minum harus terlebih dahulu dididihkan.
- Dianjurkan untuk minum sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas.

Pesan 10 : Lakukan kegiatan Fisik dan Olahraga Secara Teratur

Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan

Pesan 11 : Hindari Minum-minuman Yang Beralkohol

- Minum-minuman beralkohol dapat menyebabkan mabuk dan pencetus tindak kriminalitas
- Minuman beralkohol yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit yang gawat misalnya penyakit hati.