



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat







SELAMAT

MEMBACA

**KOMIK GIZI  
SEIMBANG**

## **Penulis**

**Khartini Kaluku, Mahmud,  
Martha Puspita Sari**

## **Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku**

## **ilustrator**

**Annisa Intan Kumalasar i**

---

ISBN 978-623-94969-9-9

Hak Cipta @2021 Pada Penerbit

Hak Publikasi Pada Poltekkes Kemenkes Maluku

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi tanpa seizin tertulis dari penerbit.

Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku

Jl. Laksdya Leo Wattimena, Negeri Lama-Ambon, 97233

Telp 0911-362943

# Kata Pengantar

**Assalamualaikum wr. wb.**

Alhamdulillah, Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga komik ini dapat diselesaikan. Kecukupan pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Rendahnya pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada kalangan siswa merupakan pemicu rendahnya pola makan sehat dan pemilihan makanan yang tidak beragam. Komik ini disusun agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak, sehingga dengan adanya komik ini diharapkan dapat menjadi bacaan edukasi imajinatif yang informatif dan menyenangkan bagi pembacanya. Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Hairudin Rasako, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku yang telah memberikan kesempatan dan motivasi bagi kami. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Annisa selaku designer komik, hingga komik ini dapat tersaji dengan sempurna. Akhir kata, semoga komik ini dapat menjadi sarana pembelajaran bagi anak-anak dan membantu orang tua dalam menanamkan pengetahuan mengenai gizi seimbang kepada anak-anak sebagai generasi penerus bangsa.

**Wassalamualaikum wr. wb.**

**Tim Penyusun**

# Daftar Isi

**Apa itu Gizi Seimbang?..... 1**

**Empat Prinsip Gizi Seimbang ..... 2**

## **Komik Gizi Seimbang**

**Bag. 1 Mengonsumsi Makanan Beragam ..... 3**

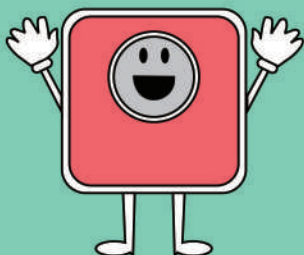
**Bag. 2 Perilaku Hidup Bersih ..... 8**

**Bag. 3 Aktivitas Fisik ..... 10**

**Bag. 4 Memantau Berat Badan ..... 11**

# Apa itu Gizi Seimbang?

*Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.*



CEK HALAMAN BERIKUT UNTUK  
CARI TAHU LEBIH LANJUT !

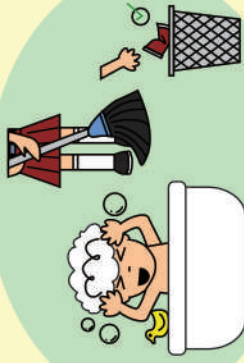




**1** MENGONSUMSI MAKANAN YANG BERANEKA RAGAM



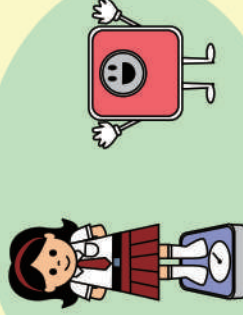
**2** MENERAPKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT



**3** PENTINGNYA POLA HIDUP AKTIF DAN BEROLAHRAGA



**4** MENJAGA BERAT BADAN IDEAL



## 4 PRINSIP GIZI SEIMBANG

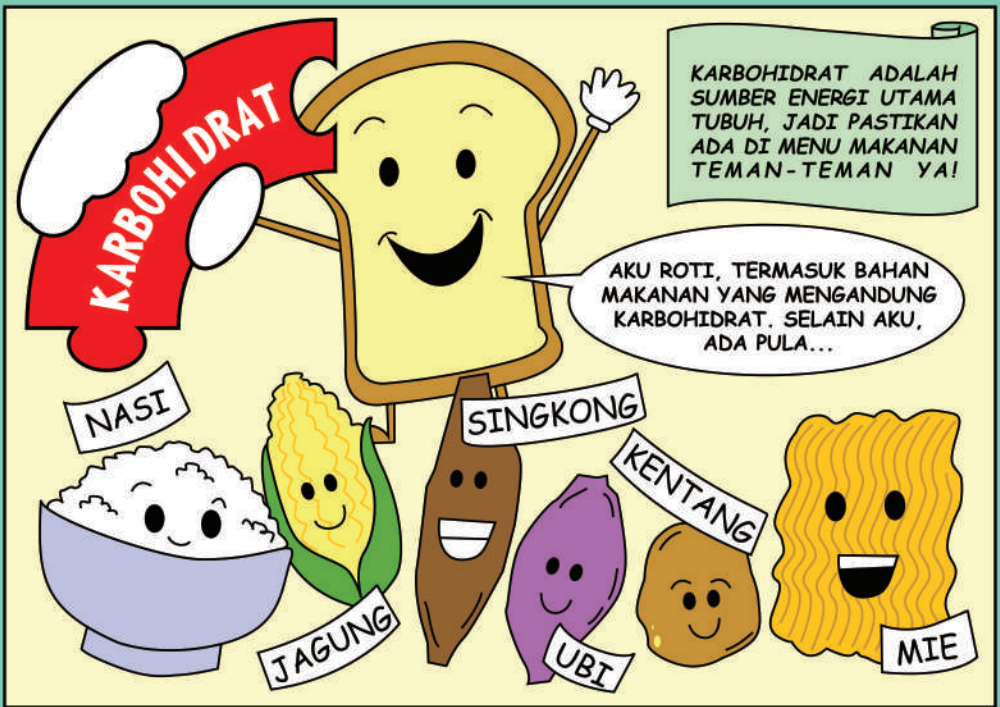






**MAKAN !**







ADANYA PROTEIN PENTING UNTUK MEMBANTU MENGATUR METABOLISME TUBUH KITA. TERDAPAT DUA JENIS SUMBER PROTEIN YANG BIASA DI-KONSUMSI YAITU SUMBER PROTEIN HEWANI DAN NABATI.

PROTEIN HEWANI BERASAL DARI HEWAN DAN TERMASUK PULA PRODUK OLAHANNYA, ANTARA LAIN...



NAH, KALAU PROTEIN NABATI BERASAL DARI KACANG DAN BIJI-BIJIAN SEPERTI...

OYA, TEMPE DAN TAHU YANG BIASA KITA JADIKAN LAUK JUGA TERMASUK LHO...

TEMPE DAN TAHU ADALAH PRODUK OLAHAN DARI KACANG KEDELAI.



HAI...YANG SETELAH INI NGGAK KALAH PENTING UNTUK MU, YUK KENALANI!



**BUAH**

AKU APEL, KAYA SERAT & ANTIOKSIDAN

DARI BUAH-BUAHAN BERIKUT INI, YANG MANA FAVORIT MU ?

**JERUK**  
KAYA AKAN VITAMIN C, MENEGAH SARIAWAN

**PISANG**  
KAYA AKAN KALIUM (MEMBUAT KEBAL DARI PENYAKIT) DAN KARBOHIDRAT KOMPLEKS

**STROBERI**  
KAYA ANTIOKSIDAN YANG DAPAT MENEGAH KANKER

**PEPAYA**  
KAYA VITAMIN A & C, MEMPERKUAT SISTEM KEKEBALAN TUBUH DAN MELANCARKAN PENCERNAAN

**BUAH DAN SAYUR ADALAH SUMBER SERAT, VITAMIN, ANTIOKSIDAN SERTA MINERAL YANG DIPERLUKAN OLEH TUBUH.**

**SAYUR**

AKU WORTEL, KAYA VITAMIN A YANG BAGUS UNTUK MATA

SIAPA SUKA SAYUR ? DI BAWAH INI ADAKAH SAYUR KESUKAAN MU ?

**BAYAM**  
KAYA VIT. A, B, C, K DAN MINERAL PENTING

**BROKOLI**  
KAYA AKAN VITAMIN C, SERAT, ANTIOKSIDAN, DAN BAIK UNTUK KESEHATAN JANTUNG

**JAMUR**  
KAYA AKAN VITAMIN D, VITAMIN B12, KALSIMUM DAN ZAT BESI

**SELADA**  
KAYA VITAMIN A DAN K, ZAT BESI, KALIUM, SERAT KALSIMUM DAN ASAM FOLAT

**AIR**

YANG SATU INI JANGAN SAMPAI KETINGGALAN! SETIDAKNYA KAMU PERLU KONSUMSI 8 GELAS AIR SETIAP HARI :)

EITS...

MASIH ADA LAGI !

**GULA + GARAM**      **LEMAK / MINYAK**

GULA, GARAM DAN LEMAK BOLEH DIKONSUMSI. TAPI HARUS SESUAI DENGAN JUMLAH TAKARAN HARIAN

MAKS. 4 SDM GULA PER HARI

MAKS. 4 SDT GARAM PER HARI

MAKS. 5 SDM MINYAK/ LEMAK PER HARI

**DIAGRAM KOMPOSISI MAKANAN SEHAT BERAGAM**

**KARBOHIDRAT**      **PROTEIN**

**AIR**

**GULA + GARAM**      **LEMAK / MINYAK**

**BUAH**      **SAYUR**

INILAH DIA

YEAH!

PASTIKAN TEMAN-TEMAN

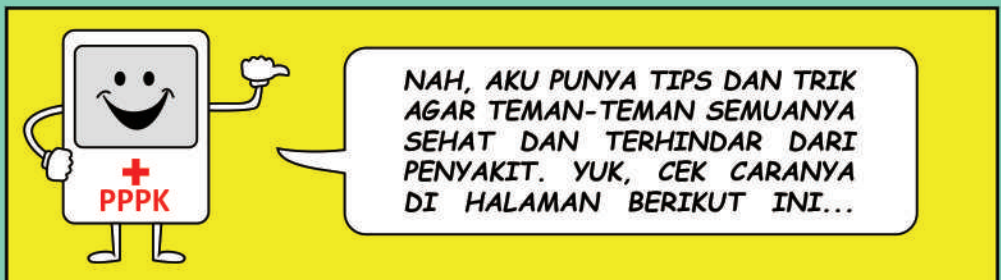
SETIAP HARI!

MENGONSUMSI MENU MAKAN

SEHAT BERAGAM

**BAG. 1 TAMAT**







1

**CUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH DAN SABUN**

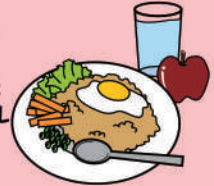
- ✓ SEBELUM MAKAN
- ✓ SETELAH DARI TOILET



2

**KONSUMSI MAKANAN BERSIH DAN SEHAT**

- ✓ KARBOHIDRAT
- ✓ PROTEIN
- ✓ BUAH & SAYUR
- ✓ AIR & MINERAL



SIMPAN & TUTUPI MAKANAN AGAR TERHINDAR LALAT DAN KOTORAN

3

**TUTUP MULUT SAAT BATUK ATAU BERSIN**

HACHU !

uhuk... uhuk...  
uhuk... uhuk...



⚠ KUMAN DAN VIRUS DAPAT TERSEBAR DI UDARA KARENA BERSIN DAN BATUK

TUTUP MULUT DENGAN SAPU TANGAN

4

**GUNAKAN ALAS KAKI SAAT BERAKTIVITAS**



SANDAL



SEPATU



MENGURANGI RISIKO TERKENA INFESI AKIBAT MENGINJAK CACING, KOTORAN ATAU BENDA TAJAM

5

**MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN**

MANDI PAGI DAN SORE



BERSIH-KAN LAH TEMPAT TINGGAL SECARA RUTIN



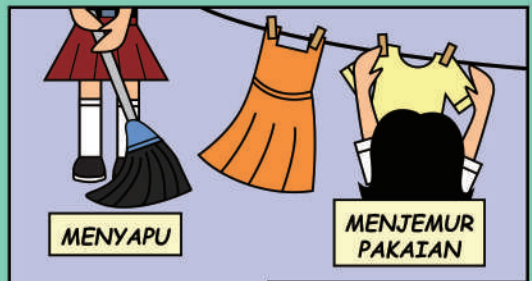
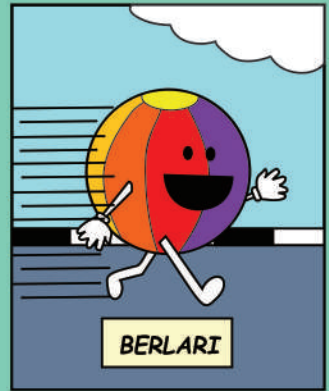
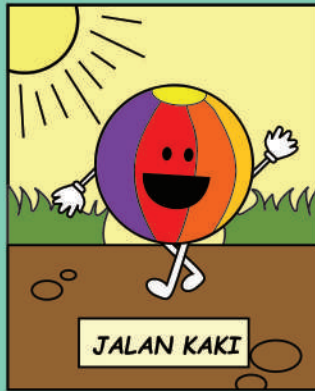
BUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA

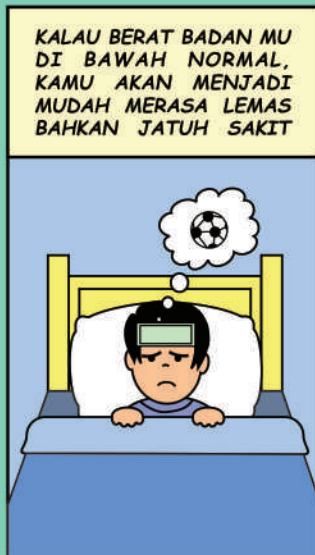


MUDAH KAN CARANYA ?  
YUK, KITA LAKUKAN PERILAKU HIDUP BERSIH TIAP HARI

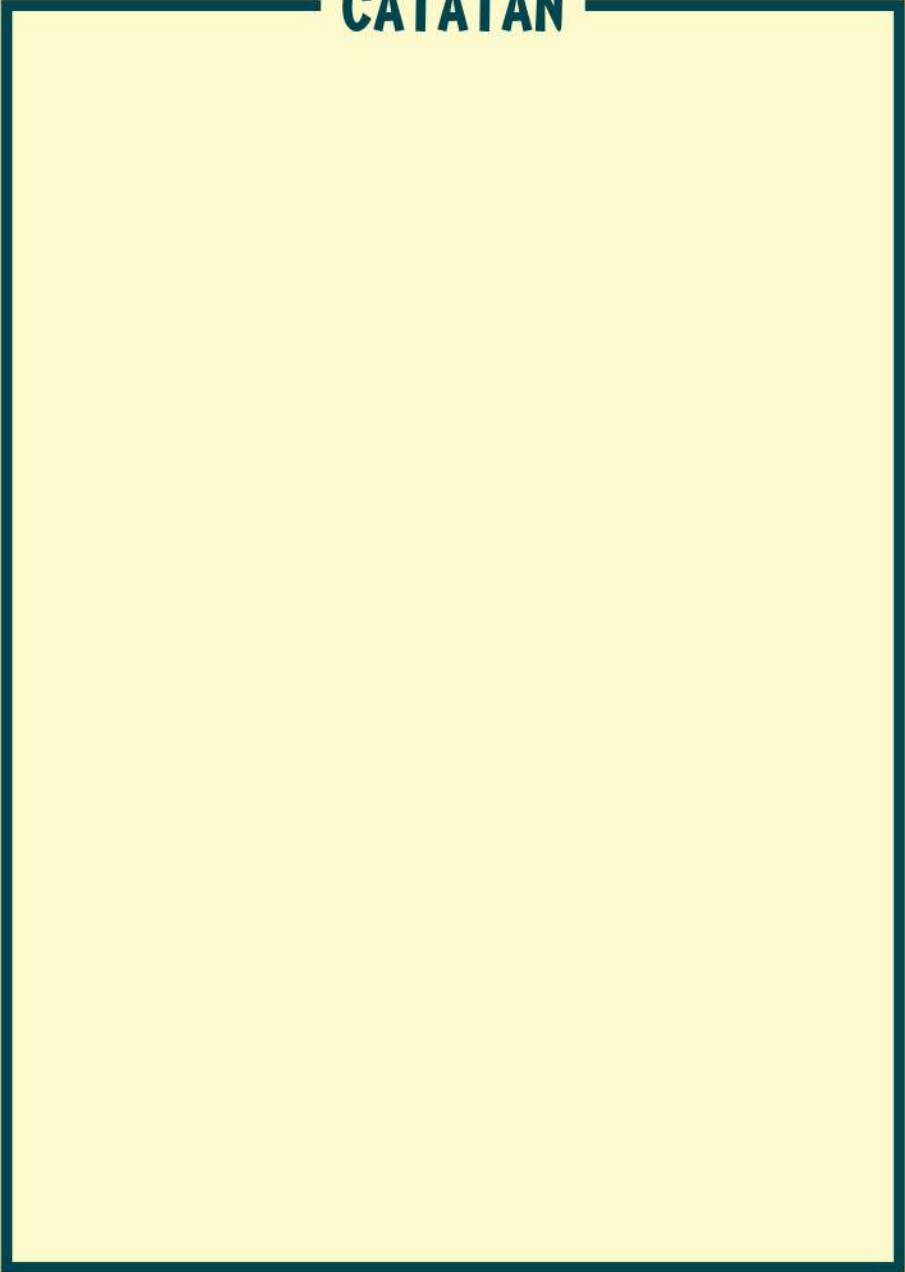


BAG. 2  
TAMAT





# CATATAN







ISBN 978-623-94969-9-9



9 786239 496999