





SELAMAT

MEMBACA

**KOMIK GIZI
SEIMBANG**

Penulis

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

Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

ilustrator

Annisa Intan Kumalasar

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 kehadiran 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

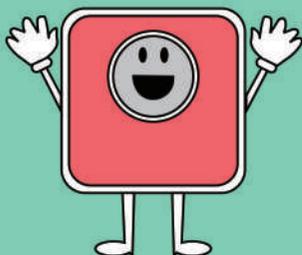
Bag. 2 Perilaku Hidup Bersih 8

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



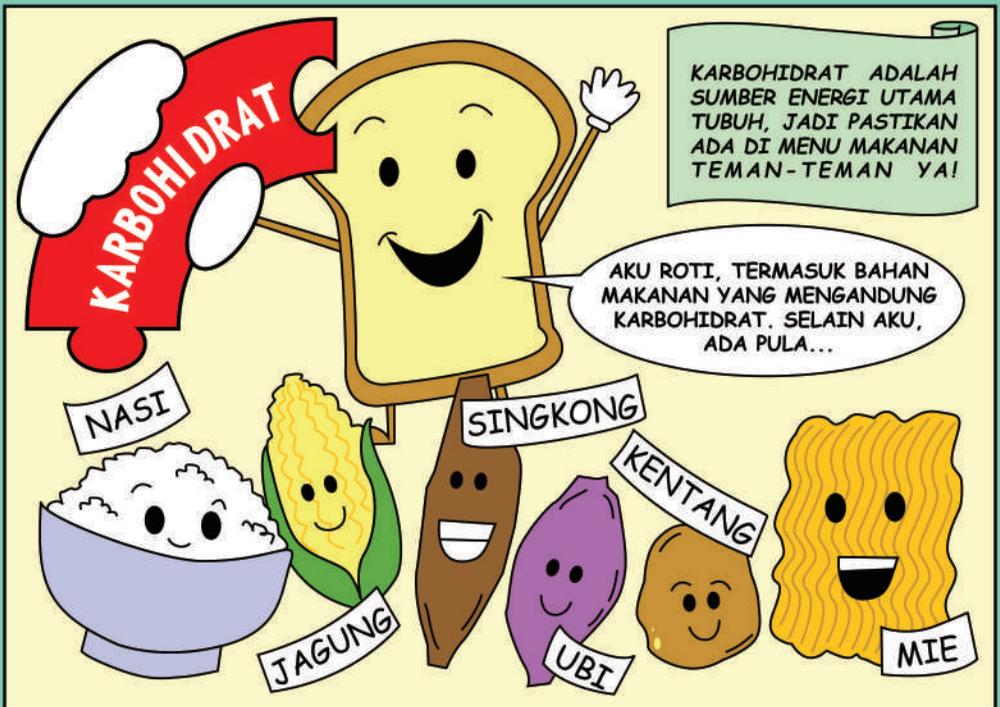
4 PRINSIP GIZI SEIMBANG





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

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

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

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 !

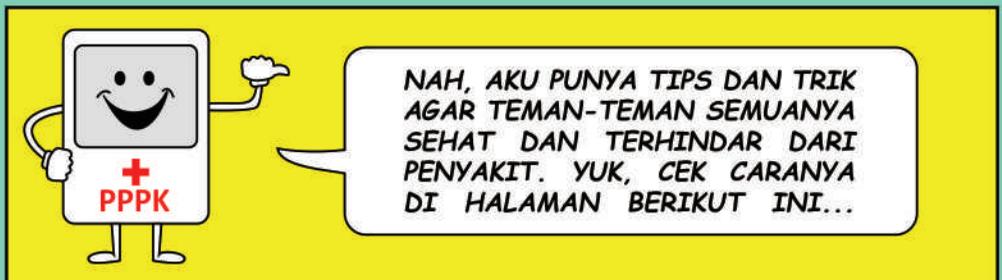
PASTIKAN TEMAN-TEMAN

SETIAP HARI !

MENGONSUMSI MENU MAKAN

SEHAT BERAGAM

BAG. 1 TAMAT



1

CUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH DAN SABUN

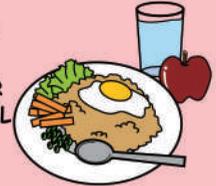
- ✓ SEBELUM MAKAN
- ✓ SETELAH DARI TOILET



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 !



⚠ 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 INFeksi AKIBAT MENGINJAK CACING, KOTORAN ATAU BENDA TAJAM

5

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

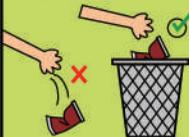
MANDI PAGI DAN SORE



BERSIH-KAN LAH TEMPAT TINGGAL SECARA RUTIN



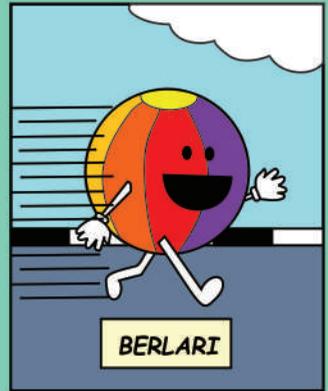
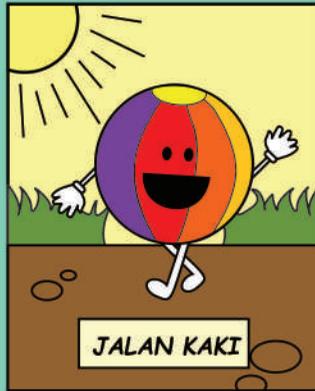
BUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA

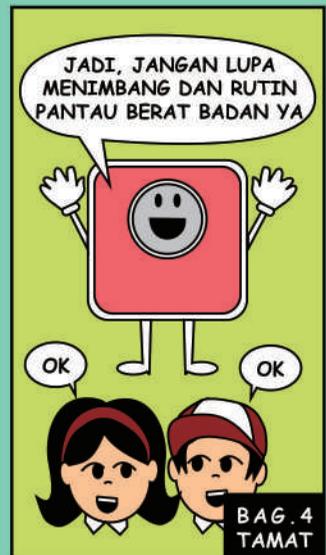
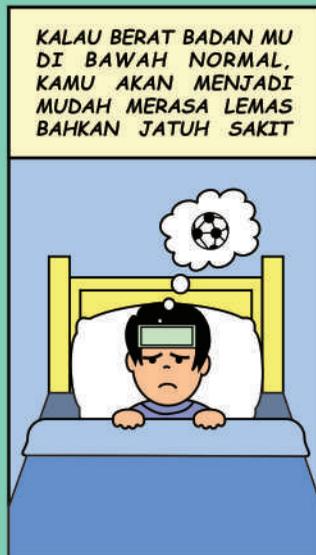


MUDAH KAN CARANYA ? YUK, KITA LAKUKAN PERILAKU HIDUP BERSIH TIAP HARI

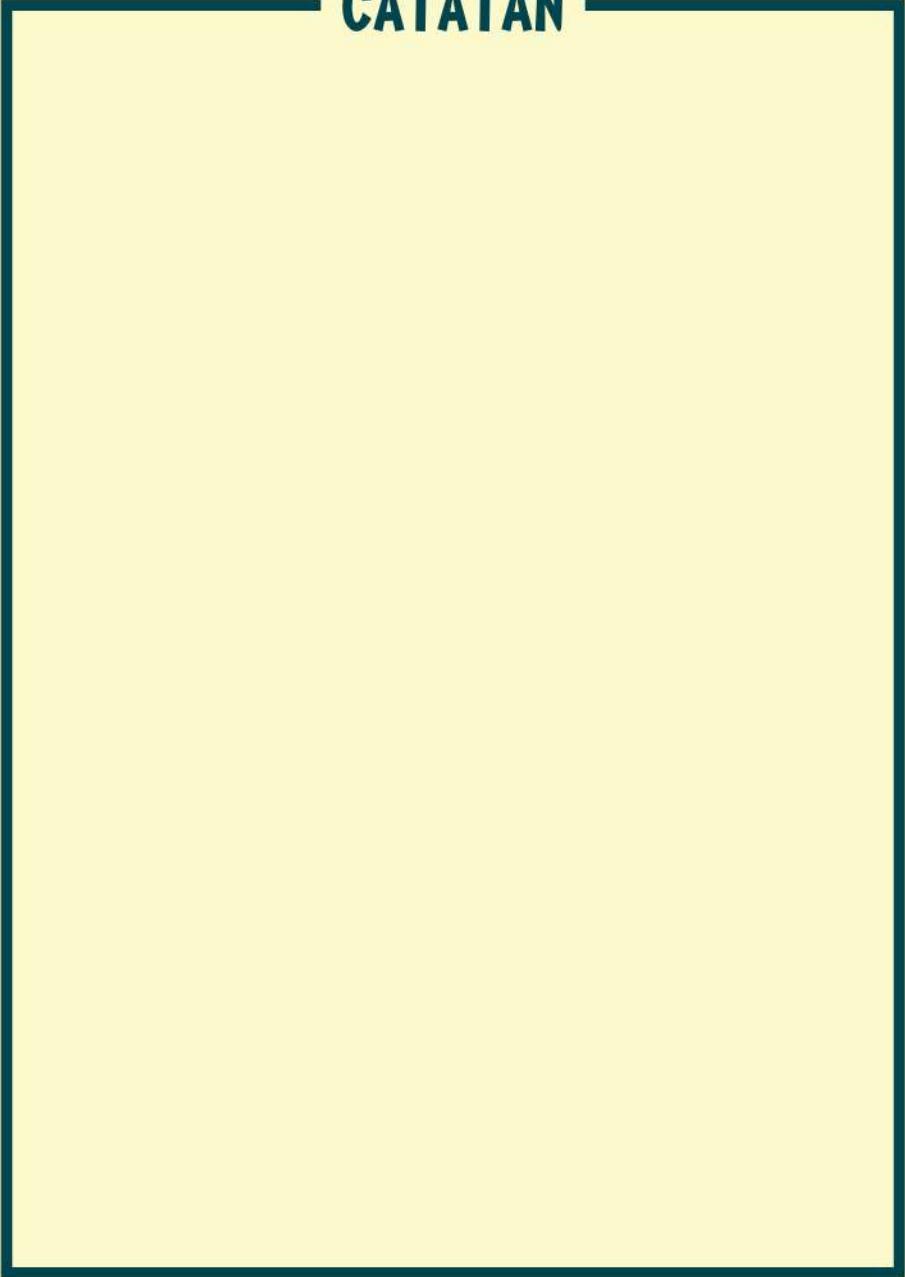


BAG. 2 TAMAT





CATATAN



ISBN 978-623-94969-9-9



9 786239 496999