


MAKANAN SEHAT dan GIZI SEIMBANG



MAKANAN ~ ZAT GIZI ~ STATUS GIZI



MANUSIA makan untuk ...???



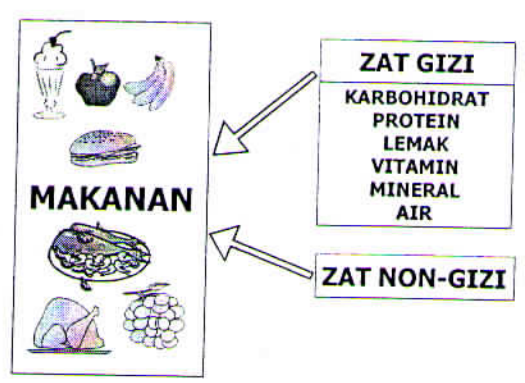
APAKAH MAKANAN SEHAT ITU?

ZAT TENAGA/ ENERGI

ZAT PEMBANGUN

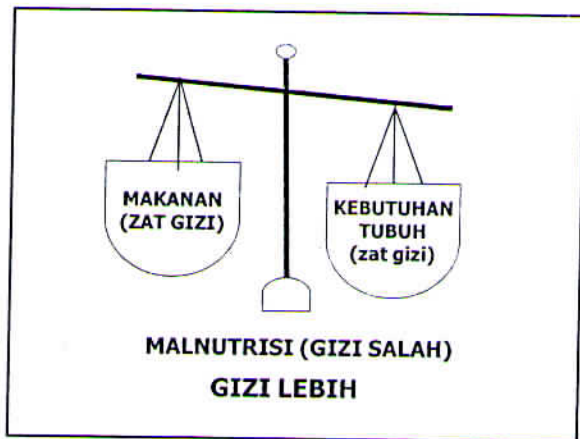
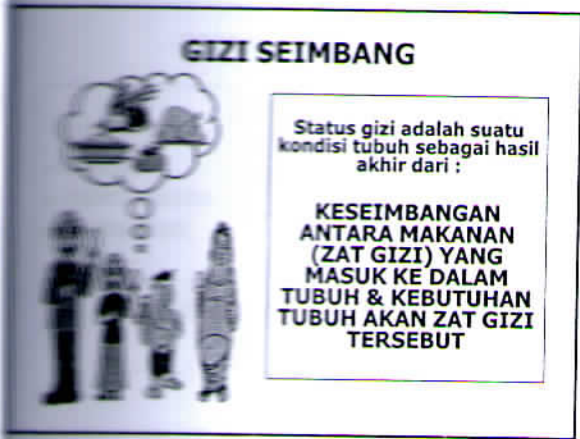
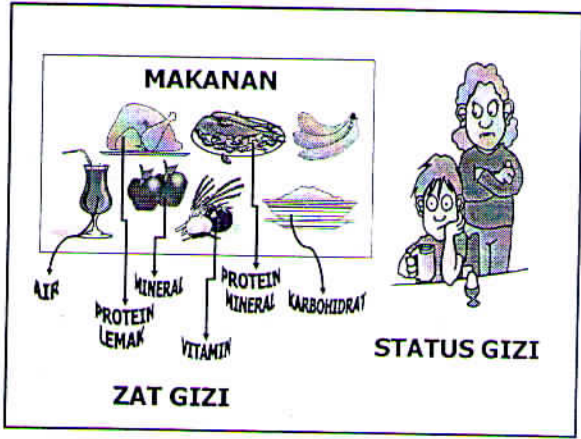
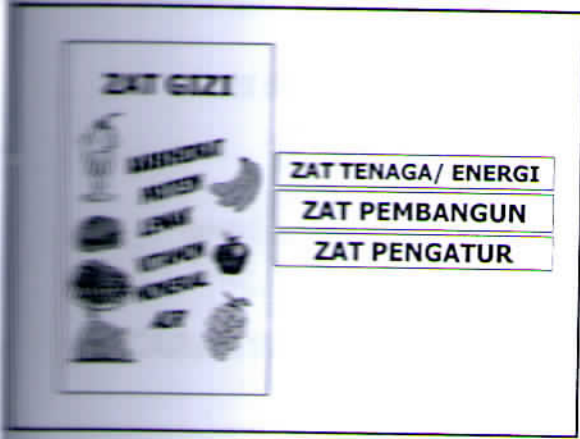
ZAT PENGATUR



MAKANAN

ZAT GIZI
KARBOHIDRAT
PROTEIN
LEMAK
VITAMIN
MINERAL
AIR

ZAT NON-GIZI

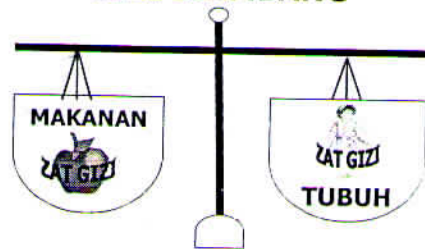


GIZI SEIMBANG



CARANYA ?????

GIZI SEIMBANG



ZAT GIZI dalam MAKANAN ~SESUAI~
ZAT GIZI yang diperlukan/kebutuhan TUBUH

GIZI SEIMBANG

TUBUH perlu : - ENERGI - PEMBANGUN - PENGATUR		TUBUH perlu : ▪ KARBOHIDRAT ▪ PROTEIN ▪ LEMAK ▪ VITAMIN ▪ MINERAL
--	--	--

MAKANAN???




GIZI SEIMBANG



MAKANAN sumber : ▪ ZAT ENERGI ▪ ZAT PEMBANGUN ▪ PENGATUR
MENU MAKANAN????

GIZI SEIMBANG



MENU MAKANAN

MAKANAN POKOK
LAUK-PAUK
SAYURAN + BUAH
LAIN-LAIN

GIZI SEIMBANG



LEGO - "GIZI SEIMBANG"



4 SEHAT 5 SEMPURNA

