

Bukti Program Nalayan Ibu Profesional Jogja

CERTIFICATE OF APPRECIATION

this certificate is awarded to

QURROTUL AINI

FOR HER CONTRIBUTION IN PROGRAM
"NALAYAN"
NAGARI WANUDYA ANINDYAGUNA
IBU PROFESIONAL JOGJA

Ratna
Ibu Profesional
Jogja

RATNA PALUPI

LEADER OF IP JOGJA

Ibu profesional jogja



TIPS RAMADAN SEHAT SELAMA PANDEMI COVID19

DR. Qurratul Aini, M.Kes
Dosen Pascasarjana Manajemen Administrasi
Rumah Sakit UMY

Panduan Menu Sahur

Gizi lengkap, 1/3 piring karbohidrat, 1/6 piring lauk pauk (ikan, ayam, tahu, tempe), 1/2 piring sayur & buah.

Pilih karbohidrat kompleks, selain nasi putih : Nasi merah, roti gandum.

Hindari kopi karena diuretik, sering buang air kecil akan mengurangi cairan tubuh. Konsumsi kopi setelah buka puasa dan setelah makan utama.

Panduan Menu Berbuka

Segera berbuka, makan kurma dan pilih takjil yang sehat, seperti salad/jus buah.

Makan protein tanpa lemak, konsumsi karbohidrat baik dan sayur.

Hindari makanan tinggi lemak, garam dan gula.

Usahakan mengolah makanan dengan memanggang, rebus atau kukus.

Tidak berlebihan dan tidak terburu-buru.

Makan Setelah Tarawih

Boleh dilakukan, ikuti prinsip gizi seimbang, kunyah dengan baik, tidak berlebihan dan tidak terburu-buru.

Makan sekitar jam 9 malam.

Makan makanan camilan bergizi dan tinggi serat, seperti: puding, buah-buahan, susu rendah lemak, dsb.



PANDUAN GIZI PUASA SELAMA PANDEMI COVID19

DR. Qurratul Aini, M.Kes
Dosen Pascasarjana Manajemen Administrasi
Rumah Sakit UMY

1. Cukup gizi seimbang selama puasa dengan memperhatikan jenis dan porsi makanan
2. Sediakan makanan berkarbohidrat tinggi serat, konsumsi 3-4 porsi dari saat berbuka hingga sahur : Nasi 1-1,5 centong / roti 3-4 lembar / 2-3 sendok sayur mie basah (dengan total 3x sehari). Jika memungkinkan, makan yang tinggi serat seperti nasi merah, roti gandum utuh, pasta.
3. Konsumsi Protein nabati dan hewani 3-4 porsi (Kacang kedelai, edamame, ikan, ayam, telur, tahu, tempe, dll) , 5-6 sendok makan atau 1-2 potong ukuran sedang.
4. Konsumsi buah 3 porsi
5. Konsumsi Sayur 3-4 porsi. 1,5 porsi sayur setara 10-14 sendok makan sayur sayur berdaun. Jika terlalu besar bisa dibagi untuk dikonsumsi sebagai camilan sehat seperti smoothies buah & sayur.
6. Batasi konsumsi gula, garam dan lemak. Batasi makanan gorengan maksimal 5 porsi per hari.
7. Atur jadwal makan dengan tepat. Ketika puasa normalnya kita makan 2x sehari, tapi untuk pemenuhan gizi, makan 3x diperbolehkan. Apabila tidak ingin makan nasi, bisa diganti cemilan bergizi setelah tarawih.
8. Perhatikan asupan cairan, dari berbuka sampai sebelum tidur minimal 1 liter air.
9. Untuk penderita GERD hindari makanan yang merangsang lambung, seperti yang terlalu asam, pedas, berbumbu tajam, dan juga beberapa jenis sayur seperti (Kubis, buah yang dikeringkan, asinan, dll)
10. Perbanyak berdoa dan beristighfar





TIPS RAMADAN SEHAT SELAMA PANDEMI COVID19

Protokol Pencegahan Penularan Covid19



Rajin mencuci tangan
dengan sabun



Social Distancing.
Jaga jarak dengan
orang lain



Menjaga Kondisi Tubuh,
mengonsumsi gizi seimbang,
beraktivitas fisik, manajemen
stress.



Memakai masker saat
keluar rumah



Tidak beraktivitas
dalam jumlah banyak/
berkerumun

