

# GIZI SEIMBANG

Oleh : Ida Ayu Nym. Ardi Suadnyani, SST.  
Instalasi Gizi RSUD Kabupaten Karangasem

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari – hari yang mengandung zat – zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) Ideal

Para pakar gizi yang bergabung dalam Yayasan Institute Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Nakita ( Kompas Gramedia) mengadaptasi piramida sesuai dengan budaya Indonesia dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang untuk selanjutnya disebut sebagai “ Tumpeng Gizi Seimbang “ (TGS). TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut) dan sesuai keadaan kesehatan ( hamil, menyusui, aktifitas fisik dan sakit ).



Gambar ( Tumpeng Gizi Seimbang Oleh Yayasan Institut Danone Indonesia

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang (TGS) : aneka ragam makanan sesuai kebutuhan,kebersihan, aktifitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng. Satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang perhari. TGS yang terdiri atas potongan – potongan itu dalasi oleh air putih. Artinya air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif.

Dalam sehari, kebutuhan air untuk tubuh minimal 2 liter ( 8 gelas) . Setelah itu di atasnya terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok ( sumber karbohidrat) Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi. Kemudian di atasnya lagi terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Keduanya dalam potongan yang berbeda luasnya. Untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan,ukuran potongan sayurnya dalam PGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang terletak dsampingnya. Dengan begitu jumlah sayur yang harus dikonsumsi setiap hari sedikit lebih besar ( 3-5) porsi daripada buah ( 2-3 porsi). Selanjutnya dilapisan ketiga dari bawah ada golongan protein seperti daging,telur,ikan ,susu dan produk susu ( Yoghurt,mentega,keju dan lain – lain) di potongan kanan , sedangkan di potongan kiri ada kacang – kacangan serta hasil olahan seperti tahu, tempe dan oncom.

Terakhir dan menempati posisi puncak TGS makanan dalam potongan yang sangat kecil adalah minyak, gula dan garam yang di anjurkan dikonsumsi seperlunya. Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang lain yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga dan menjaga kebersihan badan dan pantau berat badan. Karena prinsip gizi seimbang didasarkan pada kebutuhan zat gizi yang berbeda menurut kelompok umur, status kesehatan dan jenis aktifitas maka satu macam TGS tidak cukup. Diperlukan beberapa macam TGS untuk ibu hamil dan menyusui, bayi dan balita,remaja ,dewasa dan usia lanjut.