



JENIS MAKANAN YANG TESUSUN DALAM 1 HIDANGAN MAKAN



MANFAAT GIZI SEIMBANG

Untuk Ibu Hamil

- 01 Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- 02 Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- 03 Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- 04 Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- 05 Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi



JUMLAH ATAU PORSI DALAM 1 KALI MAKAN

Kategori ⁽¹⁾	Berat	Setara dengan
Nasi/pengganti	200 gram	1 piring
Lauk-pauk hewani (Ayam/daging/ikan)	40 gram	Ikan: 1/3 ekor sedang Ayam: 1 potong sedang daging: 2 potong kecil
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan: 25 gram	Tempe: 2 potong sedang Tahu: 2 potong sedang Kacang-kacangan: 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas/ 1 piring/1 mangkok (setelah masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 ¼ potong sedang

GIZI SEIMBANG Pada Ibu Hamil

Gizi Seimbang adalah 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.



PESAN GIZI SEIMBANG

untuk Ibu Hamil

- 01 Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak
- 02 Membatasi makan - makanan yang mengandung garam tinggi
- 03 Minum air putih lebih banyak
- 04 Membatasi minum kopi



PENAMBAHAN KEBUTUHAN ZAT GIZI SELAMA HAMIL

FREKUENSI MAKAN DALAM SEHARI

Kategori	Porsi per hari
Nasi/pengganti	4-6 piring
Lauk-pauk hewani (Ayam/daging/ikan)	4-5 porsi
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	2-4 potong sedang
Sayuran	2-3 mangkok
Buah-buahan	3 porsi

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI DAN DIBATASI OLEH IBU HAMIL

- 01 Menghindari makanan yang diawetkan
- 02 Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang
- 03 Membatasi kopi dan coklat
- 04 Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi
- 05 Membatasi makanan yang mengandung gas
- 06 Membatasi konsumsi minuman ringan



ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN SELAMA HAMIL

TRIMESTER 1

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	pembentukan sistem saraf pusat, termasuk otak	sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang telah ditambahkan dengan asam folat
Asam lemak tak jenuh	tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	Ikan laut: ikan tenggiri, ikan kembung, ikan tuna, dan ikan tongkol
Vitamin B12	perkembangan sel janin	hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai, misalnya tempe dan tahu; telur, daging ayam, keju, susu
Vitamin D	Membantu menyerap kalsium dan mineral (zat penting yang diperlukan oleh tubuh) di dalam darah	ikan salmon, susu

TRIMESTER 2

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	proses metabolisme, pembentukan tulang, sistem saraf	daging ayam, telur bebek, kangkung, wortel dan buah-buahan berwarna kuning hingga merah
Kalsium (Ca)	pembentukan tulang dan gigi janin dan ibu	yoghurt, bayam, jeruk, dan roti gandum
Zat Besi (Fe)	membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Kacang-kacangan, sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan

TRIMESTER 3

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Kacang-kacangan, hati, gandum
Serat	Memperlancar buang air besar (mengatasi sembelit)	Sayuran dan buah-buahan
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan antioksidan	Kol, nanas, pepaya, jambu, jeruk, tomat
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Kacang-kacangan, hati sapi, telur, daging sapi
Yodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan saraf	Garam dapur, udang segar, ikan laut

Trimester 1		Setara dengan	Biskuit 1 buah besar (10 gram)
Energi	: 180 Kkal		Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)
Protein	: 20 gram		susu sapi segar ½ gelas (100 gram)
Lemak	: 6 gram		
KH	: 25 gram		
Trimester 2 dan 3			1 mangkuk bubur kacang hijau
Energi	: 300 Kkal		-kacang hijau 5 sendok makan (50 gram)
Protein	: 20 gram		-santan ¼ gelas (50 gram)
Lemak	: 10 gram		-gula merah 1 sendok makan (13 gram)
KH	: 40 gram		dan
		Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)	