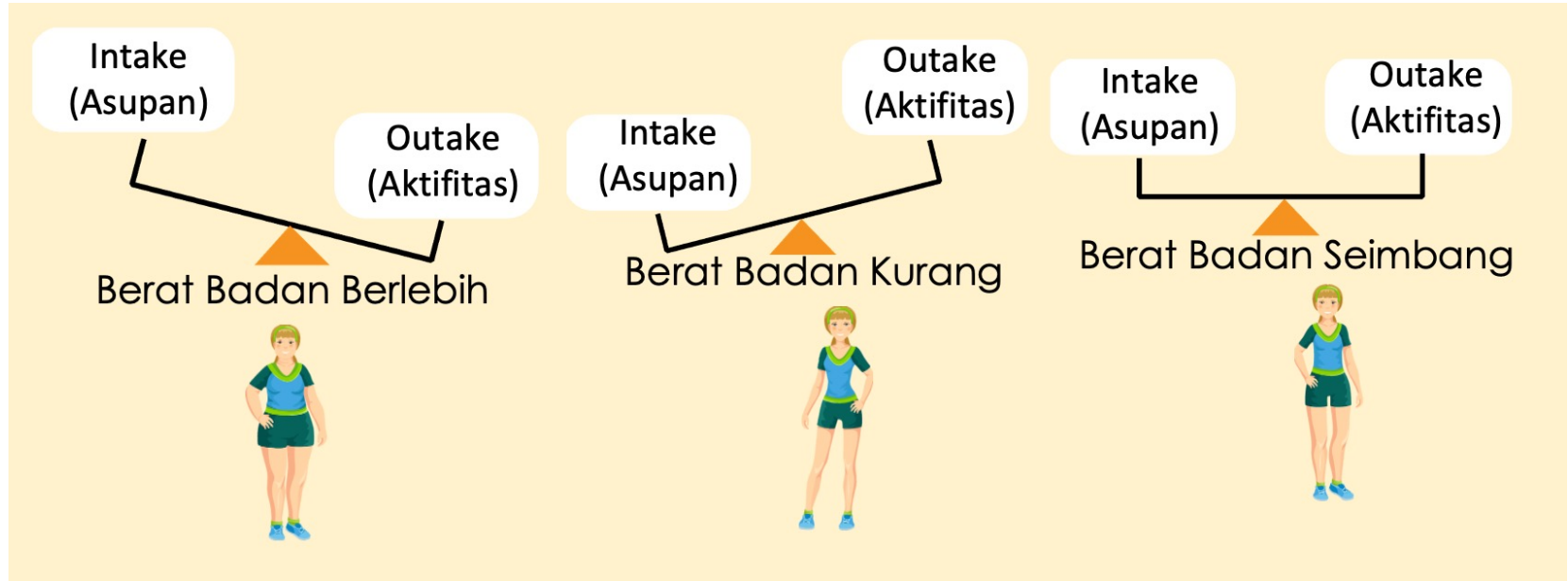




Pengaturan pola makan sehat dan tepat untuk turun Berat Badan

Qonita Rachmah

Energy balance concept



Slim isn't always healthy...



Healthy

STATUS GIZI

INDEX MASSA TUBUH (IMT)

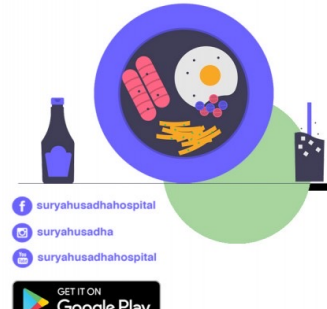
adalah

nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter.

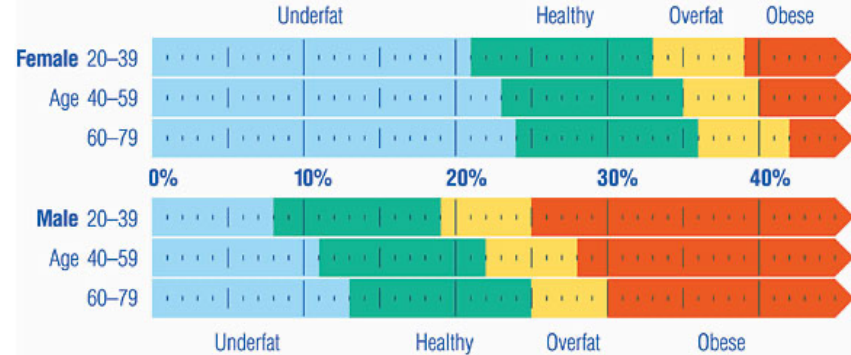
$$IMT^* = \frac{BB \text{ (berat badan dalam kg)}}{TB^2 \text{ (tinggi badan dalam meter)}}$$

*IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang.

IMT	Status Gizi
< 18,5	Underweight
18,5 - 24,99	Normal range
25 - 29,99	Overweight
30 - 34,99	Obese class 1
35 - 39,99	Obese class 2
> 40	Obese class 3



Body Fat Ranges for Standard Adults^{1,2}



¹ Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

² As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

Menghitung Kebutuhan Energi

- IOM

Males:

$$\text{EER} = 662 - (9.53 * A) + \text{PA} * [(15.91 * W) + (539.6 * H)]$$

Females:

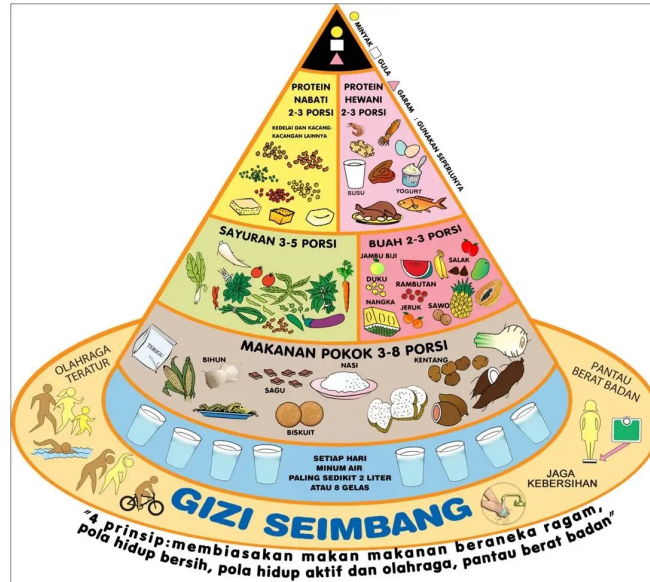
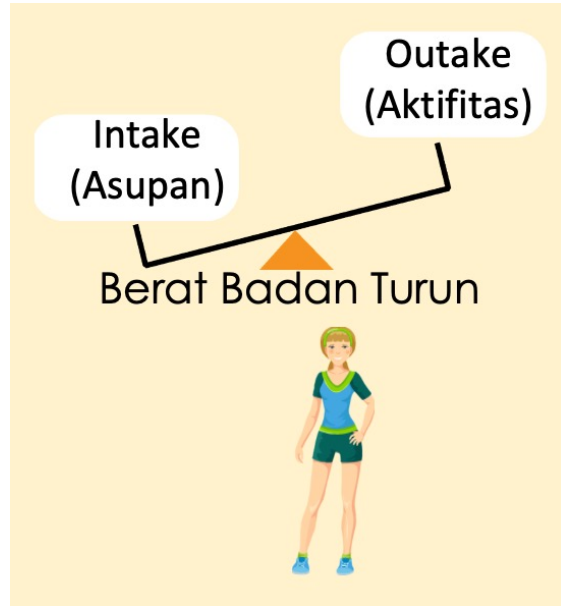
$$\text{EER} = 354 - (6.91 * A) + \text{PA} * [(9.36 * W) + (726 * H)]$$

PA	Males	Females
Sedentary	1.0	1.0
Low active	1.11	1.12
Active	1.25	1.27
Very active	1.48	1.45

Misal:

$$\begin{aligned}\text{Nita} &= 354 - (6.91 \times 30) + 1 (9,36 \times 55 + 726 \times 155) \\ &= 1.786,8 \rightarrow \mathbf{1800 \text{ kkal/kalori}}\end{aligned}$$

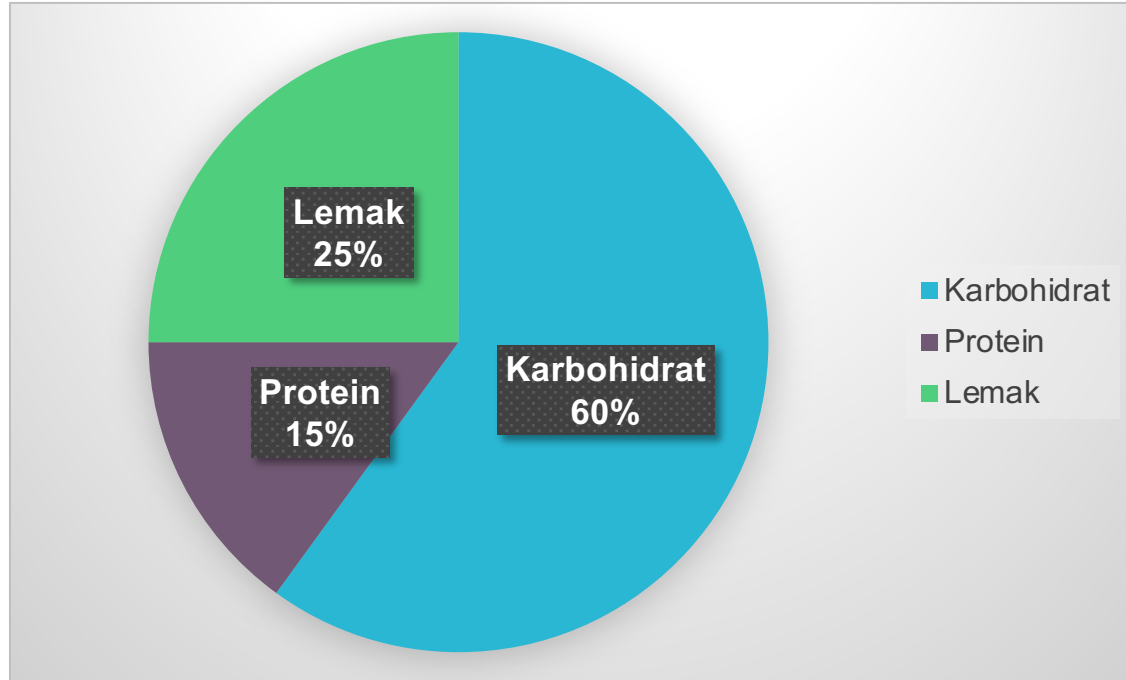
Prinsip diet: Defisit Kalori, Seimbang



$$1800 \text{ kkal} - (300-500 \text{ kkal}) = 1.500 - 1.300 \text{ kkal}$$

PENURUNAN BB NORMAL
0,5 – 1 KG/MINGGU = 4 KG.MINGGU

Menerjemahkan kebutuhan energi





Membuat Pola Menu



Apa itu DBMP?

- 1 Porsi / Satuan Porsi (**1P**) dari bahan makanan dengan nilai gizi yang **SAMA, Dapat ditukar** dengan bahan makanan lain pada **kelompok yang sama**.
- **Contoh:**
 - 100 gram nasi **SAMA DENGAN** 210 gram kentang
 - Sama-sama mengandung energi 175 kkal, karbohidrat 40gr, dan protein 4 gram.
 - **KOK BISA?** Karena nasi dan kentang **SATU kelompok**

KARBO

PROTEIN

LEMAK

VITAMIN

MINERAL

MPASI

BERDASARKAN JENISNYA, MAKANAN DIBEDAKAN MENJADI BEBERAPA KELOMPOK & KANDUNGAN GIZI PER PORSI KELOMPOK



KARBO

PROTEIN

LEMAK

VITAMIN

MINERAL

MPASI



Sumber Karbohidrat

175 kkal, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat



Protein Nabati

80 kkal, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbo



Sumber Protein Hewani

- Golongan A (rendah lemak) : 50 kkal, 7 gr protein, 2 gr lemak
- Golongan B (lemak sedang) : 75 kkal, 7 gr protein, 5 gr lemak
- Golongan C (tinggi lemak) : 150 kkal, 7 gr protein, 13 gr lemak



Buah-buahan

50 kkal dan 10 gram Karbohidrat



Lemak

50 kkal dan 5 gram Lemak



Belajar DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR (DBMP)

1 Porsi atau satuan porsi (1P) dari bahan makanan dengan nilai gizi yang **SAMA, dapat ditukar** dengan bahan makanan lain pada **kelompok yang sama**.

Contoh Pengaplikasian DBMP



Daging Sapi 35 Gr (1 Potong Sedang)

75 kkal energy, 7 gr protein,
5 gr lemak

Setara dengan



1 buah Hati
ayam ukuran
sedang



1 butir
telur ayam



Tempe 25 gr
1 potong sedang
80 kkal energy, 6 gr protein,
3 gr lemak, 8 gr karbohidrat

Setara dengan



kacang hijau
25 gram
(2,5 sdm)



tahu 100 gr
(2 potong
sedang)

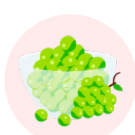


1 Buah Pisang Ambon
Ukuran Sedang
50 kkal energy,
10 gr karbohidrat

Setara dengan



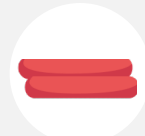
1 buah alpukat
Ukuran
sedang



Anggur
10 buah



**1 Potong Bebek Ukuran
Sedang (45 Gr)**
150 kkal energy,
7 gr protein, 13 gr lemak



1 sosis
ukuran kecil
(50 gr)



1 ayam
dengan kulit
Ukuran
sedang
(40 gr)



**Fillet Ayam Ukuran
Sedang 40 Gr**
50 kkal energy,
7 gr protein, 2 gr lemak



2 ekor cumi cumi
kecil (45 gr)



5 ekor udang segar
sedang (35 gr)



1 ekor ikan mujair
sedang (30 gr)

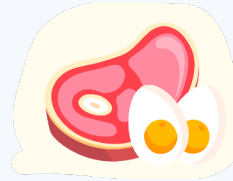
POLA MENU HARIAN 1500 kkal



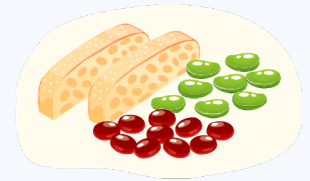
Beras Merah/Ubi/Kentang
Singkong/Jagung
(2 PORSI)



Ikan/Ayam Tanpa
Kulit/ Putih Telur
(2 PORSI)



Daging Tanpa
Lemak/Telur **(2 PORSI)**



Tempe, Kacang Hijau,
Kacang Merah
(3 PORSI)



Susu Rendah Lemak/Yogurt
Rendah Lemak/Keju
Rendah Lemak
(2 PORSI)



Sayuran
(5 PORSI)



Buah - Buahan
(4 PORSI)



Minyak
Nabati/Margarine/
Mentega/Santan Encer
(4 PORSI)

POLA MENU HARIAN

Bahan makanan	Total kebutuhan sehari	Sarapan	Snack pagi	Makan siang	Snack sore	Makan malam	Snack malam
Karbo	2p			1		1	
Protein nabati	3p	1		1		1	
Daging/Prohe lemak sedang	2p	1		1			
Protein hewani rendah lemak	2p			1		1	
Susu low fat	2p	1					1
Sayuran	5p	2		1		2	
Buah	4p		1		1		2
Minyak	4p			2		2	

CONTOH MENU

Sarapan	<ul style="list-style-type: none"> - Sup sayur + sapo tahu (Sayur 200 gram bisa mix, sapo tahu 110 gram, daging 35 gram) - Susu low fat 200 ml
Snack pagi	- 1 buah pisang ambon
Makan siang	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi 100 gram - Sup sayur + sapo tahu (Sayur 100 gram bisa mix, sapo tahu 110 gram, daging 35 gram) - Tumis ikan fillet (ikan 30 gram + minyak 2 sdt)
Snack sore	- Anggur 10 buah
Makan malam	<ul style="list-style-type: none"> - Mashed potato (kentang 210 gram + santan 40 gr cairkan) - Stir fry beef and vegetables (35 gram + tempe 50 gram + brokoli 100 gram + minyak 1 sdt)
Snack malam	- Smoothies pisang (susu 200 ml + pisang 50 gram)

WAJIB KURANGI: HIGH DENSITY FOOD

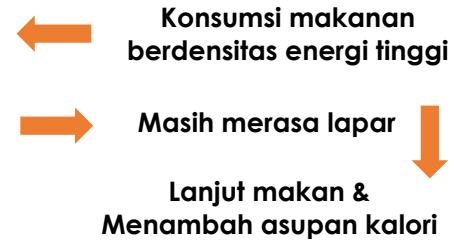
? Pernah dengar
Densitas Energi?

? Densitas Energi Makanan, Jumlah energi per satuan berat makanan dengan satuan kkal per gram

400 kkal
Sayur & Buah

400 kkal
Ayam

400 kkal
Minyak



Gula 100 gr (500 kkal)

VS



Sayuran 100 gr (25 kkal)

KUNCI POLA MAKAN SEHAT TURUN BB



DISIPLIN

Buat jadwal ngemil, biar ga ngemil sembarangan (ngemil disarankan ditengah antara jam makan utama saja)

RUMUS

Protein (Diolah Tanpa / Sedikit Minyak) +
KH Komplek (Tidak Perlu Banyak) + Buah / Sayur

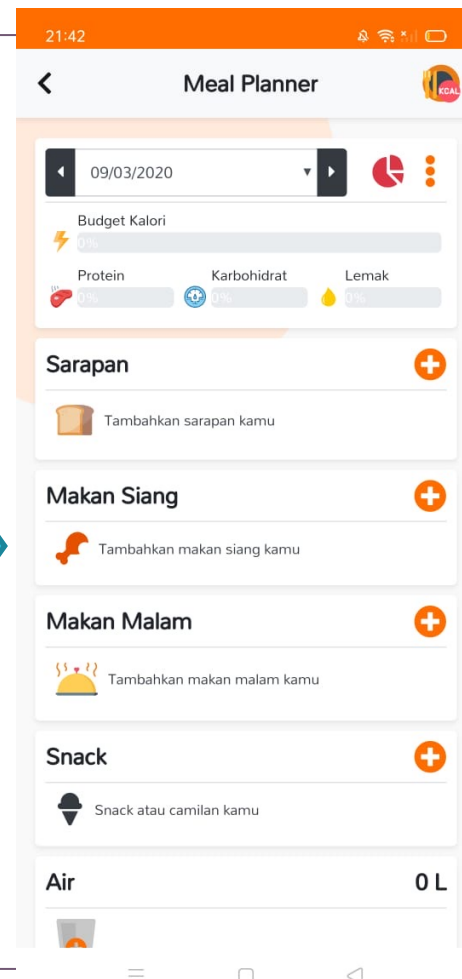
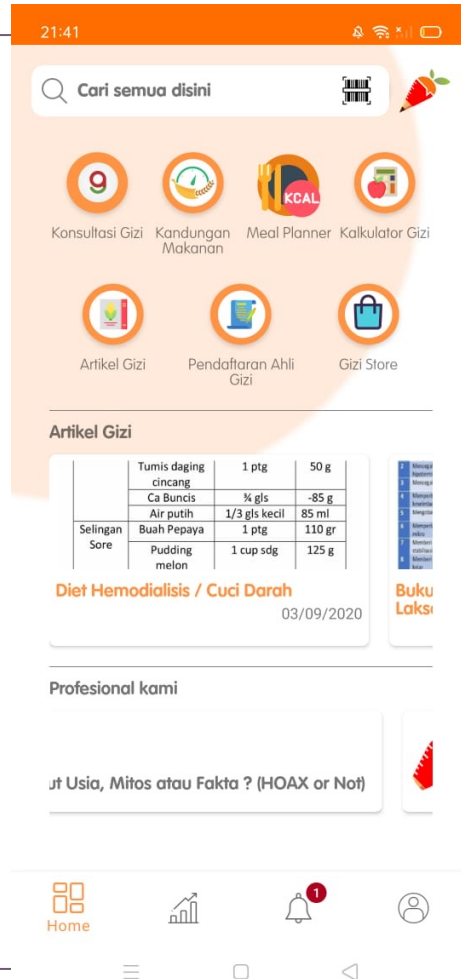


SUGAR FREE

PLAN YOUR MEAL



dietducate



21:38

Angka Kebutuhan Gizi

Profil

Tanggal lahir

02/15/1991

Jenis Kelamin

Perempuan

Angka Kecukupan Gizi

2250

Terisi otomatis, dapat disesuaikan bila diinginkan

Hamil

Bersihkan

☐ Trimester 1 180 kkal

☐ Trimester 2 300 kkal

☐ Trimester 3 300 kkal

Menyusui

Bersihkan

☐ 6 bln pertama 330 kkal

☐ 6 bln kedua 400 kkal

Gunakan perhitungan Kebutuhan saya

21:37

Angka Kebutuhan Gizi

Hitung Angka Kecukupan Gizi

Tinggi Badan

155 Cm

Berat Badan

50 Kg

Faktor Stress

Tidak Sakit

Faktor Aktivitas

Kebanyakan Duduk

Total Kebutuhan Energi (TEE)

? kkal/hari

TUTUP HITUNG GUNAKAN

Gunakan perhitungan Kebutuhan saya

SIMPAN

21:40

Meal Planner

09/03/2020

Budget Kalori

89.5%

Protein 101.2% Karbohidrat 62.8% Lemak 73.3%

Sarapan

Jam, selai 12 kkal

Sariroti Roti tawar 41 kkal

Makan Siang

ikan lele 37 kkal

Minyak kelapa 87 kkal

Nasi / Nasi Putih 180 kkal

Tempe pasar goreng 168 kkal

Makan Malam

Ayam goreng kentucky, dada 179 kkal

Gula putih / Gula Pasir 59 kkal

Nasi / Nasi Putih 180 kkal



<https://play.google.com/store/apps/details?id=dafidea.dietducated>

YOU ARE

WHAT

YOU EAT

THANKS

Do you have any questions?

@nita.rachmah | @ahligizi.id |
@klinikmpasi

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**,
including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

