

MENU MAKANAN SEIMBANG

Menu makanan adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari. Menu makan seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap. Untuk bisa hidup sehat dan produktif, kita harus mengonsumsi beranekaragam makanan sehingga beranekaragam makanan itu bisa saling melengkapi & menjadi zat gizi secara lengkap.

Makanan merupakan salah satu faktor penentu kesehatan kita. Semakin bergizi makanan yang kita makan, semakin rendah resiko kita terkena suatu penyakit.

Departemen Kesehatan RI menganjurkan agar seseorang perlu mengonsumsi aneka ragam makanan. Adapun yang dimaksud dengan keanekaragaman makanan adalah hidangan yang paling tidak terdiri dari 4 kelompok bahan makanan yaitu:

1. Satu jenis atau lebih makanan pokok sumber karbohidrat misalnya beras, jagung, gandum, ubi kayu, kentang, sagu, dan sebagainya.
2. Satu jenis atau lebih makanan lauk pauk sebagai sumber protein misalnya kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, daging, dan sebagainya.
3. Satu jenis atau lebih makanan kelompok jenis sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya wortel, bayam, kangkung, dan sebagainya.
4. Satu jenis atau lebih makanan kelompok buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya pisang, apel, pepaya, jeruk, dan sebagainya.

Kesalahan menu makanan yang sering terjadi di masyarakat adalah kurang beragamnya makanan yang dimakan. Banyak terjadi orang makan nasi dengan lauk mie atau kentang. Padahal nasi, mie, dan kentang adalah sama-sama sumber karbohidrat. Jika pola menu makanan yang salah ini berlanjut terus-menerus, dalam jangka panjang dapat berakibat terjadinya hipertrigiseridemia (kadar trigliserida darah yang meningkat) dan diabetes mellitus tipe 2.

Maka dari itu, mari kita biasakan konsumsi makanan dengan menu yang beragam supaya kita dapat memiliki hidup yang sehat dan produktif.

Bagaimana Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia?

Setiap negara memiliki pola makan ideal yang berbeda. Hal tersebut dipengaruhi beberapa faktor seperti [kebutuhan gizi](#) dan kondisi setiap negara. Indonesia punya piramida makanan untuk menggambarkan menu gizi seimbang. Simak pola makan seimbang yang dianjurkan. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi seperti yang dilansir dari Kemenkes RI. Nilai gizi ini memiliki jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan sejumlah faktor di bawah ini.

- Makanan sehat

- Aktivitas fisik
- Perilaku hidup bersih
- Memantau berat badan secara teratur

Keempat komponen yang di atas bertujuan untuk menjaga berat badan ideal guna mencegah masalah yang berkaitan dengan gizi.

Gizi seimbang bisa dimulai dengan pola makan yang baik. Sejah ini, tidak ada satu makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Itu sebabnya, Anda perlu memperoleh semua zat gizi dari berbagai macam makanan yang berbeda.

Dengan begitu, tubuh mendapatkan gizi yang cukup dan dapat menjalankan fungsinya tanpa masalah.

TUMPENG MENU GIZI SEIMBANG

