



[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

# SEHAT & ENERGIK

ALA

JUNG KOOK 정국 BTS

**Dessy Aryanti Utami, S.Gz. M.Sc.**  
Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan



# 전 정국

## Jeon Jung Kook

### Member of BTS



**Sehat & Energik**



**Gaya Hidup / *Lifestyle***



# Why do we **EAT**?



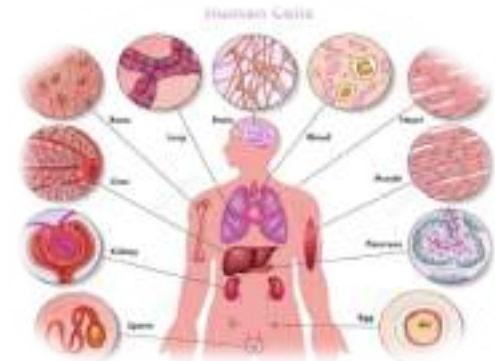
## Growth & development

- Bone, teeth, muscle building
- Red blood cells production
- Enzymes & hormones production
- Brain development



## Source of energy

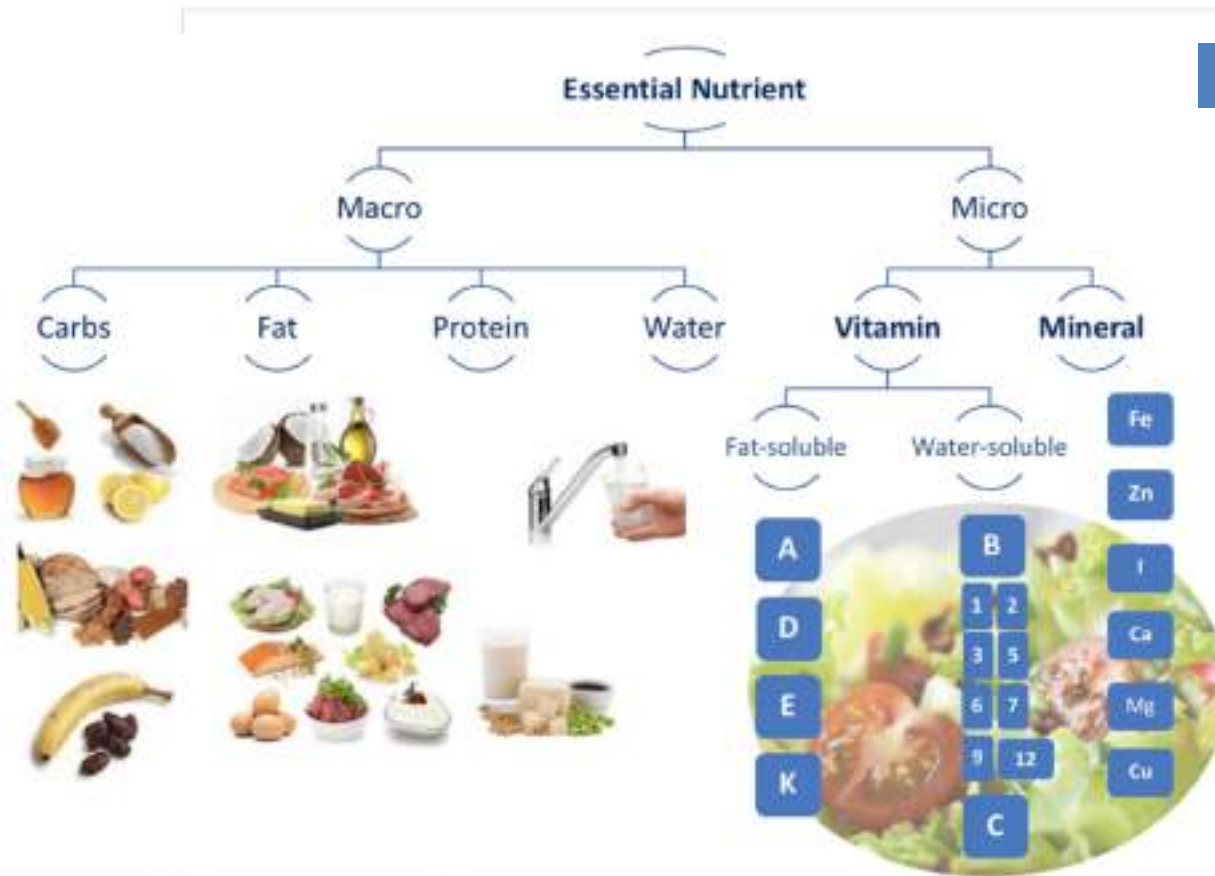
- Power -> physical activities
- Heat -> maintain body temperature



## Cells repair & maintenance

- Organs function
- Immune systems
- Fight infections
- Skin regeneration

# Komponen Zat Gizi



## Zat besi (Fe) & Asam folat (vit.B9)

- Pembentukan sel darah merah
- Kemampuan kognitif otak, konsentrasi
- Produksi hormon
- Fungsi normal sel & organ

## Kalsium & vit.D

- Pembentukan tulang, gigi
- Menjaga struktur rangka
- Membantu kerja jantung
- Kontraksi & relaksasi otot

## Vit.C & Vit.A

- Menjaga sistem imun
- Menjaga kesehatan mata & kulit
- Perbaikan sel-sel
- Antioksidan

# Balanced Diet (Gizi Seimbang)

Balanced meals +  
healthy snacks



Carbohydrate, Protein, Fat,  
Fibre, Vitamins & Minerals



Drink water  
(2 litres per day)

Limit sugar, salt, saturated  
fat



## 전 정국 Jeon Jung Kook

- **Food-lovers: not a “picky eater”**
- **Favorite foods: cheese, melon, apple, mango**



정남수년담  
@BTS\_twt

저는 오늘 이렇게 먹었습니다!!

Twitter Tweet



# Learning from Korean Habits



**Foods**



**Active lifestyle**



# Korean Eating Habit



## Jenis makanan bervariasi

- Nasi putih, coklat, merah (dicampur biji-bijian).
- Beragam jenis & warna sayur.
- Gabungan protein hewani (daging, seafood) dan nabati (tahu, jamur, kacang-kacangan).
- Buah sebagai snack / dessert

**Porsi buah & sayur yang disarankan: minimal 5 porsi per hari**

Contoh:

- 1 porsi buah saat sarapan
- 1 porsi sayur + 1 porsi buah saat makan siang
- 1 porsi sayur saat makan malam
- 1 porsi snack (buah)

## Porsi makanan

- Porsi nasi
- Porsi sayur
- Porsi lauk (protein)

• **Hand Portion Size:**  
estimasi 1 porsi



## Waspada

- Konsumsi minyak berlebih (frying, dressing, seasoning).
- Konsumsi garam (soysauce, kecap ikan) & gula berlebih.



- **Batas konsumsi GARAM:**  
maksimal 1 sendok teh / 5 gram
- **Batas konsumsi GULA:**  
maksimal 4 sendok makan / 50 gram
- **Batas konsumsi LEMAK:**  
maksimal 5 sendok makan minyak

Nutrition Facts	
Amount Per Serving	
Calories	
Total Fat	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Protein	
Total Fat	10g
Saturated Fat	5g
Trans Fat	0g
Cholesterol	20mg
Sodium	100mg
Total Carbohydrate	20g
Dietary Fiber	5g
Sugars	10g
Protein	5g
Vitamin A	10%
Vitamin C	20%
Calcium	10%
Iron	5%

- **Baca label pada kemasan pangan:** komposisi; informasi kalori, protein, kandungan lemak, garam & gula per sajian; tanggal kadaluarsa

# Panduan Gizi Seimbang di Indonesia



# Panduan Makan Seimbang dalam Sehari



(contoh: makan siang ± 700 kalori)

- Makanan Pokok** → Nasi dan Penyamping
  - 150 gr Nasi = 3 sendok nasi
  - = 3 buah sedang kentang (300 gr)
  - = 1½ gelas mie kering (75 gr)
- Lauk Paku**
  - a. Lauk Hewani, 75 gr ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
  - = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
  - = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
  - b. Lauk Nabati, 100 gr tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
- Sayuran** = 150 gr = 1 mangkuk sedang
- Buah**
  - 150 gr pepaya = 2 potong sedang
  - = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
  - = 1 buah kecil pisang seribu (50 gr)

Sumber: 24 Nutrisi, Diklat Kesmas

## Sarapan (400 kalori)

- Roti gandum (2 lembar)
- Telur dadar
- Selada & tomat
- Susu / yoghurt (1 gelas)

## Snack pagi (50 kalori)

- Jus melon tanpa gula (150 gram; 1 mangkok)

## Snack sore (150 kalori)

- Bubur kacang hijau (1 mangkuk sedang)

**Total ~2000 kalori / hari**

# Active Lifestyle



- Public transportation
- Walk to the nearest stop / station



- Stairs vs escalator



- Hiking / exercise during weekend

# Thank you!

