

# Gizi Seimbang

<http://rsud.temanggungkab.go.id//home/pdf/berita/141>

Apa Gizi Itu?



Gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses-proses didalam tubuh.

Apakah Gizi Seimbang itu?

Gizi seimbang adalah komposisi atau zat-zat yang cukup atau ideal untuk menjalankan proses didalam tubuh.

Apa fungsi makanan yang mengandung gizi seimbang dalam tubuh kita?

Bagaimana Pedoman Gizi yang seimbang untuk keluarga?

Bagaimana cara menyusun hidangan sehat yang ideal untuk seluruh keluarga?

Bagaimana dengan ibu Hamil?

Ibu hamil harus sehat dan mempunyai gizi yang cukup (BB normal) supaya bayi yang dikandungnya juga sehat. Oleh karena itu ibu hamil memerlukan tambahan zat gizi baik kualitas maupun kuantitasnya. Kebutuhan asupan kalori yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah 2500 kalori/hari yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan cukup serat.

Pesan-pesan untuk ibu hamil:

â€œ

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengolah bahan makanan

&nbsp;