

Makan Cerdas! Ikuti Piramida Makanan Sehat!

(Bahasa Indonesia Version)



Makanan mengandung berbagai jenis nutrisi untuk menjaga kita tetap sehat. Demi kesehatan, nilai gizi, fungsi, kesegaran, dan kondisi kebersihan makanan harus diperhatikan saat kita memilih apa yang kita makan. Karena kita tidak dapat memperoleh semua zat gizi yang dibutuhkan hanya dari satu jenis makanan saja, maka diperlukan pola makan yang seimbang agar kita tetap sehat. Makan sesuai dengan Piramida Makanan Sehat akan memastikan gizi seimbang. Kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur dapat menjaga berat badan yang sehat, sehingga bermanfaat bagi kesehatan kita dan mencegah penyakit terkait pola makan seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, osteoporosis, dan kanker tertentu.

Piramida Makanan Sehat (Dewasa)



Prinsip Makan Sehat:

- Makanlah makanan yang bervariasi dan hindari pilih-pilih makanan
- Makan lebih banyak - biji-bijian
- Makan lebih banyak - buah dan sayuran
- Makan secukupnya - susu dan alternatifnya, daging, ikan, telur dan alternatifnya (termasuk kacang kering)
- Makan lebih sedikit - lemak/minyak, garam, dan gula
- Minumlah cairan yang cukup (termasuk air, teh, dan sup bening) setiap hari
- Makan secara teratur

Kelompok Makanan

Makan lebih banyak Biji-bijian

Sumber makanan:
Bubur, bihin (vermicelli), mi, nasi, roti manis Cina, sereal sarapan, roti, biskuit, dan lain-lain.



Biji-bijian kaya akan karbohidrat yang merupakan sumber energi utama. Biji-bijian mengandung sejumlah vitamin B1, B6, dan protein nabati. Makanan gandum utuh (misalnya oatmeal dan roti gandum) juga memiliki kandungan serat makanan yang tinggi.

Kiat: Pilih makanan rendah lemak (misalnya tidak digoreng) dan biji-bijian utuh.

Lebih banyak - Bihun (vermicelli), mi Shanghai, mantau, makaroni, pasta gandum utuh, beras merah, beras cokelat, oatmeal, roti gandum utuh, biskuit, dll.

Lebih sedikit - Mi minyak (Yau Mian), mi instan, kue kering, kue, biskuit sandwich, dll.

Makan lebih banyak Buah-buahan dan Sayuran

Sumber Makanan:
Segala jenis sayuran berdaun, labu, kacang-kacangan, jamur, buah, buah kering, dll.

Buah-buahan

Kiat: Pilih buah dengan warna berbeda untuk mendapatkan berbagai nutrisi. Pilih buah kering tanpa tambahan gula atau garam (misalnya kismis dan prem).

Lebih banyak - Buah segar dan buah kering tanpa tambahan gula atau garam

Lebih sedikit - Buah kalengan dalam sirup, jus buah manis, buah kering yang diawetkan (dimaniskan), dll.



Sayuran

Kiat: Pilihlah berbagai macam sayuran. Hindari memasak terlalu lama untuk meminimalkan hilangnya nutrisi.

Lebih banyak - Sayuran segar musiman

Lebih sedikit - Sayuran yang diawetkan (misalnya acar dan sawi yang diawetkan)

Makan secukupnya Daging, Ikan, Telur, dan Alternatifnya

Sumber Makanan:
Daging (misalnya daging babi, sapi, dan domba) dan unggas; ikan dan makanan laut; telur; kacang-kacangan kering dan produk kacang-kacangan (misalnya kacang kedelai, buncis, dan tahu), kacang-kacangan, biji-bijian (misalnya kacang mede dan wijen), dll.



Kiat: Pilih daging tanpa lemak dan buang lemaknya. Kurangi konsumsi jeroan. Kaum vegetarian sebaiknya mengonsumsi kacang-kacangan kering, kacang tanah, dan produk kedelai tawar yang tidak digoreng untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi.

Lebih banyak - Daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan kering, produk kacang-kacangan (misalnya tahu dan lembaran tahu segar), dll.

Lebih sedikit - Daging berlemak, kulit ayam, ceker ayam, jeroan, daging olahan (misalnya sosis dan daging olahan), daging panggang, daging olahan Cina, tahu goreng, tahu goreng tepung, dll.

Makan secukupnya Susu dan Alternatifnya

Sumber makanan:
Susu, keju, yoghurt, minuman kedelai yang diperkaya kalsium, dll.

Kiat: Pilih susu rendah lemak atau susu skim untuk mengurangi asupan lemak. Orang yang tidak dapat mentoleransi susu dapat memilih susu kedelai yang diperkaya kalsium.

Lebih banyak - Susu rendah lemak/skim, keju rendah lemak, susu kedelai yang diperkaya kalsium, yoghurt tawar rendah lemak, dll.

Lebih sedikit - Susu murni, keju penuh lemak, produk susu manis (misalnya susu kental manis, susu coklat, susu perasa, es krim, dan minuman probiotik), dll.

Konsumsi sedikit saja Lemak/Minyak, Garam, dan Gula

Sumber Makanan:

Lemak hewani atau minyak sayur (misalnya minyak kanola, minyak kacang, minyak jagung dan mentega); garam, saus dan perasa yang dapat dimakan; gula (misalnya gula putih dan madu), sirup, permen, minuman ringan, dll.



Kiat: Pilih makanan yang rendah lemak/minyak, garam, dan gula. Pilih metode memasak rendah lemak seperti mengukus, merebus dengan panci bertingkat, merebus dengan api kecil, merebus sebentar, memanggang dengan pemanggang, dan memanggang di dalam oven.

Lebih banyak - Rempah dan bumbu alami (misalnya jahe, daun bawang, bawang putih, dan merica)

Lebih sedikit - Makanan yang digoreng/digoreng dengan minyak banyak (misalnya kentang goreng dan gorengan (youtiao)); makanan yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); permen, minuman ringan, minuman manis, makanan penutup, dll.

Minum 6-8 gelas cairan setiap hari

Sumber:
Air dan minuman seperti teh, susu, dan sup bening. Hindari mengonsumsi minuman manis.



Berapa banyak makanan yang Anda butuhkan setiap hari?

Kelompok makanan		Biji-bijian	Buah*	Sayuran*	Daging, ikan, telur, dan alternatifnya	Susu dan alternatifnya	Lemak/minyak, garam, dan gula
Usia							
2-5 tahun		1,5-3 mangkuk	setidaknya 1 porsi	setidaknya 1,5 porsi	1,5-3 tael	2 gelas	Konsumsi sedikit saja (tidak ada jumlah asupan yang disarankan karena dapat diperoleh dari kelompok makanan lain)
6-11 tahun		3-4 mangkuk	setidaknya 2 porsi	setidaknya 2 porsi	3-5 tael	2 gelas	
12-17 tahun		4-6 mangkuk	setidaknya 2 porsi	setidaknya 3 porsi	4-6 tael	2 gelas	
18-64 tahun	Laki-laki	4-8 mangkuk	setidaknya 2 porsi	setidaknya 3 porsi	5-8 tael	2 gelas	
	Perempuan	3-6 mangkuk	setidaknya 2 porsi	setidaknya 3 porsi	5-7 tael	1-2 gelas	
65 tahun atau lebih		3-5 mangkuk	setidaknya 2 porsi	setidaknya 3 porsi	5-6 tael	1-2 gelas	
Catatan		1 mangkuk nasi matang = Bihun, 1 mangkuk = Roti, 2 potong	1 porsi buah = Apel ukuran sedang, 1 buah = Kiwi ukuran kecil, 2 buah	1 porsi sayuran = Sayuran yang dimasak, ½ mangkuk = Sayuran mentah, 1 mangkuk	1 tael daging = Telur, 1 potong = Tahu padat, ¼ balok	1 gelas susu = Keju rendah lemak, 2 potong = Yogurt tawar rendah lemak, 1 pot (150 ml)	

Catatan: 1 mangkuk = 250-300 ml; 1 gelas = 240 ml

* Jumlah buah dan sayur yang disebutkan dalam daftar di atas hanyalah asupan harian minimum yang direkomendasikan. Asupan yang lebih besar selalu disarankan untuk semua kelompok umur.

Jumlah energi dan nutrisi yang dibutuhkan setiap hari bervariasi dari orang ke orang, tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Untuk menjaga pola makan seimbang dan menjaga kesehatan yang baik, penting untuk memilih makanan dengan nilai gizi tinggi dengan membaca label nutrisi, yang berisi daftar bahan dan informasi nutrisi. Selain itu, Piramida Makanan Sehat dapat digunakan sebagai panduan untuk ukuran porsi yang tepat.



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk



Situs web EatSmart
www.eatsmart.gov.hk



Makan Cerdas! Ikuti
Piramida Makanan Sehat