

Makan Cerdas! Ikuti Piramida Makanan Sehat!

(Bahasa Indonesia Version)



Department of Health

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.

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 (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

Piramida Makanan Sehat (Dewasa)



Minum 6-8 gelas cairan setiap hari

Termasuk air, teh, susu, dan sup bening

Kelompok Makanan

Makan lebih banyak Biji-bijian

Sumber makanan:

Bubur, bihun (vermicelli), mi, nasi, roti manis Cina, cereal 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 daging tanpa lemak dan buang lemaknya. Kurangi konsumsi jeruk. Kaum vegetarian sebaiknya mengonsumsi kacang-kacangan kering, kacang-kacangan (misalnya tahu, lembaran tahu segar, dll).

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.



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

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

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



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



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

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

Susu dan alternatifnya kaya akan kalsium, protein, dan vitamin B2.



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.

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

Buah-buahan



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.

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

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)

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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-kacangan, kacang-kacangan, dan biji-bijian menyediakan protein nabati dan asam lemak tak jenuh).

Kiat: Pilih daging tanpa lemak dan buang lemaknya. Kurangi konsumsi jeruk. Kaum vegetarian sebaiknya mengonsumsi kacang-kacangan kering, kacang-kacangan (misalnya tahu, lembaran tahu segar, dll).

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



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



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

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

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



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

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

Susu dan alternatifnya kaya akan kalsium, protein, dan vitamin B2.



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.

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

Buah-buahan



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.

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

Sayuran



Lebih banyak - Sayuran segar musiman



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

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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

Sayuran

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) dalam minyak yang diawetkan (misalnya tahu, telur asin, dan ikan asin); minuman manis, minuman penuh, dll.

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

Sayuran

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

