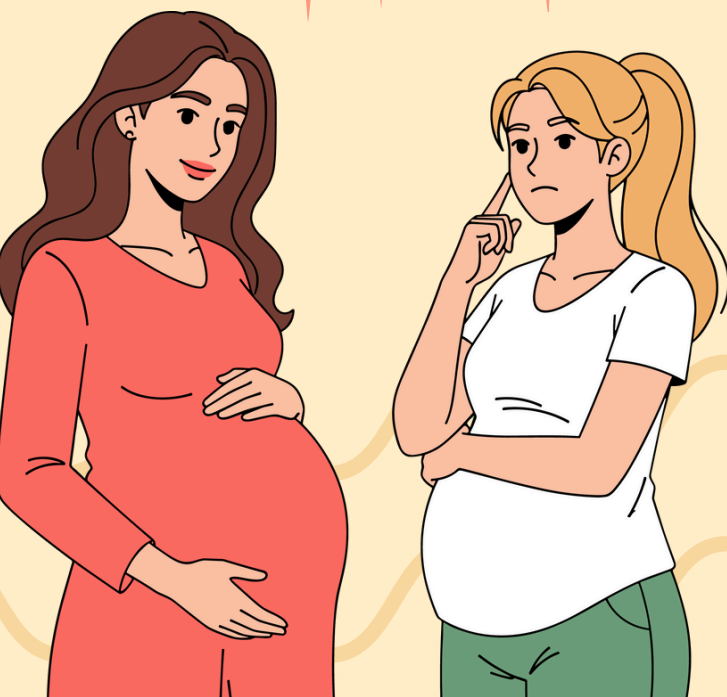


Nutrisi ibu, Masa depan anak

Gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui adalah pola makan harian yang memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan sesuai perubahan tubuh selama kehamilan dan masa menyusui asupan gizi yang cukup penting untuk menunjang pertumbuhan janin, menjaga kesehatan ibu, mencegah komplikasi, serta memastikan kualitas dan kuantitas ASI tetap optimal.



Contoh makanan bergizi



- sumber protein : telur, ikan, ayam, tempe, tahu.
- sumber zat besi & folat : sayuran hijau, daging merah, kacang-kacangan.
- sumber kalsium : susu, yogurt, keju, ikan teri.
- buah & sayur warna-warni untuk vitamin & antioksidan
- karbohidrat kompleks : nasi merah, roti gandum, oat.

Kelompok 3



Kebutuhan gizi utama

1. Energi (kalori)
2. Protein
3. Lemak sehat
4. Karbohidrat kompleks
5. Vitamin (A,B kompleks,C,D,E,K)
6. Mineral (zat, besi, kalsium, folat, zinc, yodium)
7. Cairan/air



Anjuran khusus ibu hamil

- Tambah konsumsi asam folat, zat besi, kalsium.
- Hindari kafein berlebihan, alkohol dan makanan mentah.

Anjuran khusus ibu menyusui

- Tambah cairan/minum lebih banyak.
- Tingkatkan konsumsi protein & kalsium.
- Makan cukup agar ASI lancar.



Porsi makan harian

- anjurkan makan 3x + 2-3 cemilan sehat
- porsi seimbang sesuai Pedoman Isi Piringku

Kelompok 3



Hal yang harus dihindari

1. Makanan mentah/kurang matang.
2. Minuman bersoda atau tinggi gula.
3. Rokok & alkohol
4. Kafein berlebihan.

Tips pola hidup sehat

1. Istirahat cukup.
2. Aktivitas fisik ringan (jalan kaki atau senam hamil).
3. Kelola stres.

"Gizi seimbang untuk ibu, masa depan sehat untuk bayi."