



NUTRITION FAIR 2026

GOES TO SCHOOL

SMAN 1 PAJANGAN

Jumat, 30 Januari 2026





PEMBUKAAN





SAMBUTAN



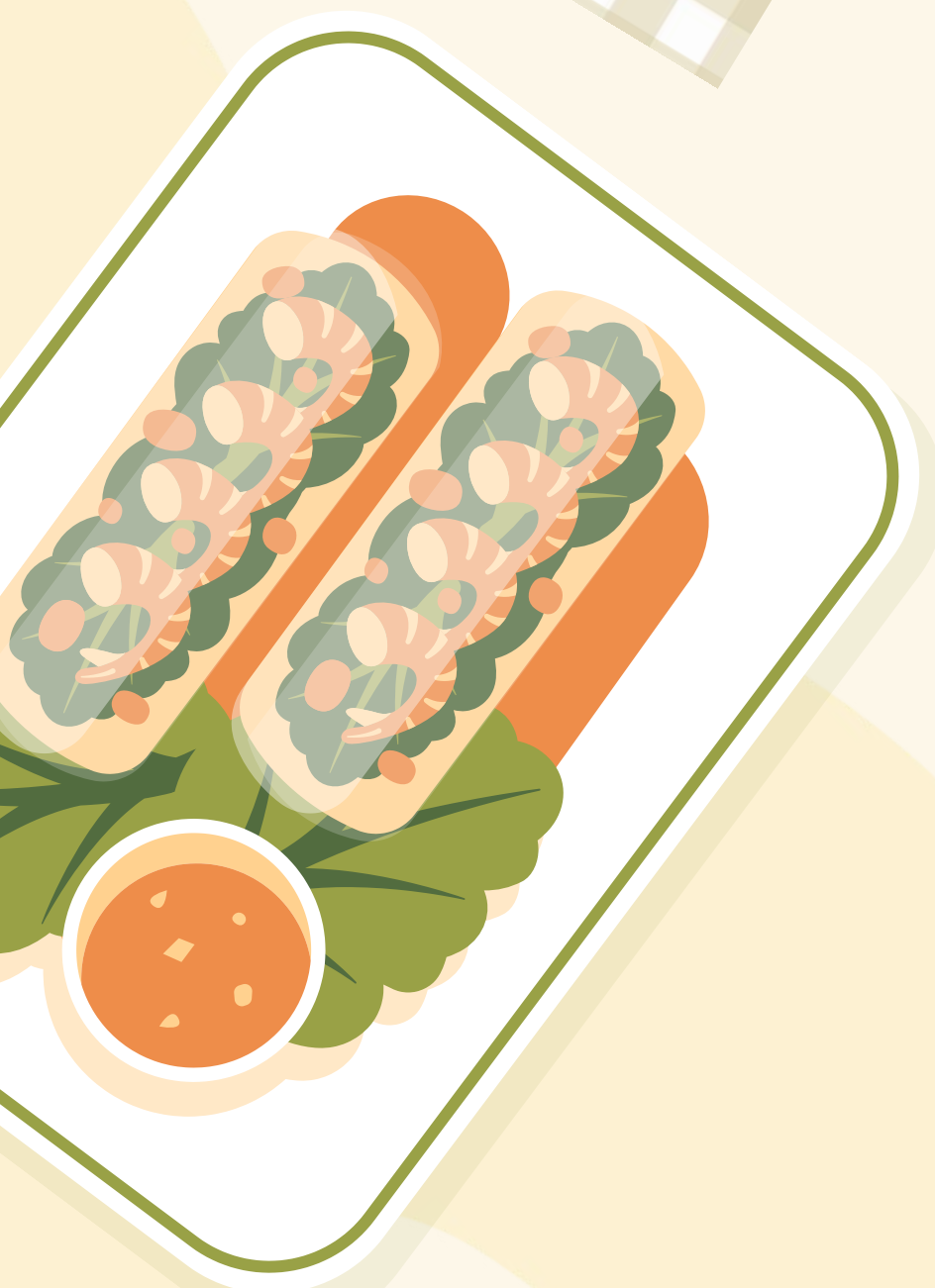


PENYERAHAN KENANG-KENANGAN





Pre-Test





Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

FKIK
S1 Gizi



Gizi Seimbang untuk Remaja yang Berprestasi

**"Remaja Cerdas,
Pilih Gizi Berkualitas"**



Kasus Keracunan MBG di Sleman dan Lebong, Pakar UGM Sebut Minimnya Pengawasan Proses Penyiapan Makanan Higienis

Liputan/Berita

29 Agustus 2025, 12.55

Oleh : gusti.grehenson



Kami menggunakan cookie untuk membantu pengunjung kami mendapatkan pengalaman terba

Home > Rilis Berita > Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia



Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia

15 May 2018

4,905

Jakarta, 15 Mei 2018

Menteri Kesehatan RI mengungkapkan beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia. Paparan tersebut disampaikan oleh Plt. Dirjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, dr. Pattiselano Robert Johan, MARS, di dalam sebuah seminar kesehatan dan gizi remaja bertema di Jakarta yang dihadiri pula oleh Duta Besar Kanada dan Duta Besar Australia serta Yayasan Mitra Pangan, Gizi dan Kesehatan Indonesia (MPGKI), Selasa pagi (15/5). Seminar tersebut mengangkat tema “Edukasi dan Kampanye Kesehatan dan Gizi Remaja Menuju Generasi Tinggi, Cerdas dan Berprestasi”.

Remaja Kurang Zat Besi (Anemia)

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi).

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas.

Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat

Home > Rilis Berita > Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan



Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan

24 Jan 2020

6,542

Jakarta, 24 Januari 2020

Masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya.

Sebagai contoh ibu anemia dan atau kurang energi kronik berisiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, komplikasi saat melahirkan, menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari.

Dir Gizi Masyarakat Dhian Probhoyekti mengatakan masalah gizi pada ibu hamil juga akan sangat

Keracunan MBG SMA Teladan, SPPG Wajib Lakukan Laporan Rutin dan Sertifikasi

Yogyakarta (16/10/2025) jogiaprov.go.id - Sebanyak 426 siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta mengalami keracunan akibat Makan Gratis yang disantap pada Rabu (15/10). Para siswa ini mengalami sakit perut dan diare, serta, tercatat 33 siswa absen pada (16/10).

Terkait informasi tersebut, Sekda DIY, Ni Made Dwipanti Indrayanti bersama dengan Satgas Percepatan Pelaksanaan Program Bergizi Gratis di Yogyakarta, segera melakukan kontak dengan Koordinator Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG). Diketahui penyelenggara yang menyediakan MBG untuk SMA Negeri 1 Yogyakarta adalah SPPG wilayah Wirobrajan

Berdasarkan komunikasi dengan SPPG, Ni Made menyebut, MBG untuk SMAN 1 Yogyakarta ini dimakan saat istirahat ke-2, atau pukul 11.45 WIB. “Informasinya harusnya makanan dimasak agak siang tetapi dimasak *kemruputen* karena kokinya ada yang sak Ni Made pada Kamis (16/10).

kes.go.id/id/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia

Remaja Harus Sadar Tinggi akan Badan

Remaja Indonesia banyak yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tinggi badan yang pendek atau disebut stunting. Rata-rata tinggi anak Indonesia lebih pendek dibandingkan dengan standar WHO, yaitu lebih pendek 12,5cm pada laki-laki dan lebih pendek 9,8cm pada perempuan.

Stunting ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek, diantaranya penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas.

Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan stunting menjadi salah satu prioritas nasional guna mewujudkan cita-cita bersama yaitu menciptakan manusia Indonesia yang tinggi, sehat, cerdas, dan berkualitas.

Remaja Kurus atau Kurang Energi Kronis (KEK)

Remaja yang kurus atau kurang energi kronis bisa disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya penampilan.

Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk di kesehatan.

KEK sebenarnya dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Kegemukan atau Obesitas

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65.2%). sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93.6%) dan sering

Apa itu gizi seimbang?



Gizi Seimbang?



Gizi seimbang merupakan konsumsi makanan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman, kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan.



**Zaman sekarang masih pake
4 Sehat 5 Sempurna? Eits...
kamu kurang update!**



Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



4 Pilar Gizi Seimbang

**Makan Makanan
yang Beragam**

**Aktif bergerak dan
Olahraga Teratur**

**Terapkan Pola
Hidup Bersih dan
Sehat**

**Memantau Berat
Badan Secara
Rutin**



Makan Makanan yang Beragam

Isi Piringku



**Lauk
Pauk**

$\frac{1}{3}$ dari
 $\frac{1}{2}$ piring

**Makanan
Pokok**

$\frac{2}{3}$ dari
 $\frac{1}{2}$ piring

Air Putih
8 gelas

GGL
4.1.5

Buah

$\frac{1}{3}$ dari
 $\frac{1}{2}$ piring

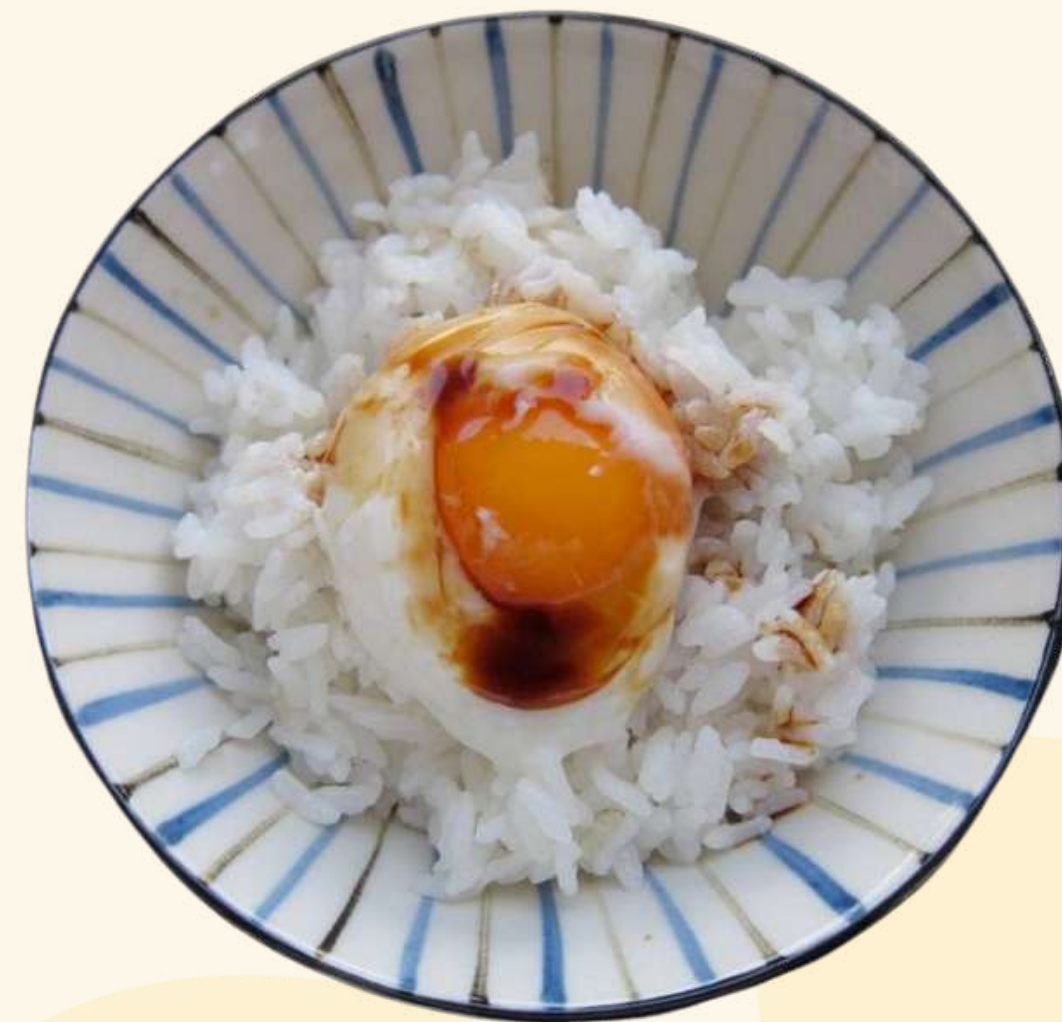
Sayur

$\frac{2}{3}$ dari
 $\frac{1}{2}$ piring

Hayo yang mana?



VS



Hayo udah
seimbang belum?





TIPS!

1

**PILIH BAHAN
MAKANAN
KARBOHIDRAT
YANG KOMPLEKS**

2

**VARIASIKAN
TEKNIK MEMASAK
PADA LAUK**

3

**VARIASIKAN BUAH
LOKAL SESUAI
MUSIM**



Terapkan Pola Hidup Sehat dan Bersih

● Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak tangan dengan arah memutar



Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



Gosok sela sela jari tangan hingga bersih



Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari dan bilas hingga bersih

Terapkan Pola Hidup Sehat dan Bersih

- Menutup makanan yang disajikan



Terapkan Pola Hidup Sehat dan Bersih

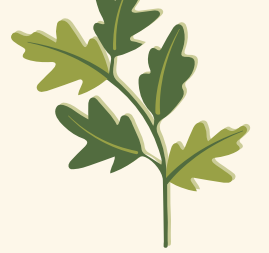
- **Menutup mulut dan hidung jika bersin**



Terapkan Pola Hidup Sehat dan Bersih

- **Selalu menggunakan alas kaki**





Aktif Bergerak dan Olahraga Teratur





LANGKAH PENTING SEBELUM MAKAN!



1

**CUCI TANGAN
PAKAI SABUN
SEBELUM MAKAN**

2

**CEK AROMA,
TEKSTUR, DAN
WARNA SEBELUM
MAKAN**

3

**HINDARI SATU
PIRING, GELAS,
SENDOK DENGAN
TEMAN**



Pemantauan Berat Badan

● Perempuan



Pemantauan Berat Badan

● Laki-laki

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Apakah Berat Badan Anda Sudah IDEAL?

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

PRIA

Tabel Berat Badan yang Disarankan

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 - 53	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	60 - 65	63 - 71
170	58 - 62	62 - 68	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	68 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	80 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

Image by Freepik

Sumber: Leaflet Isi Piringku, Ditjen Kesmas

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

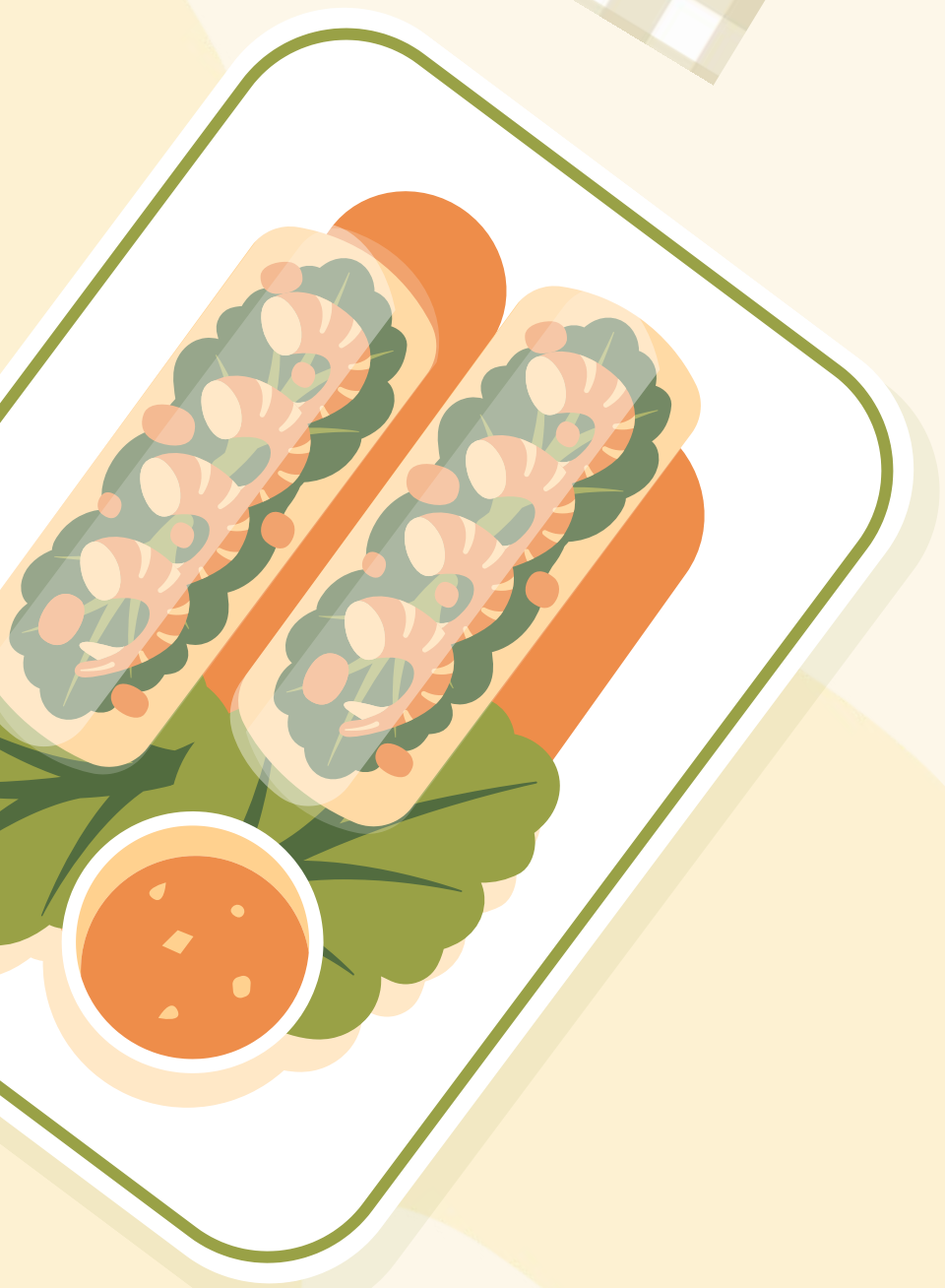


SESI TANYA JAWAB





Post-Test





PENUTUPAN





NUTRITION FAIR 2026

GOES TO SCHOOL

SMAN 1 PAJANGAN

Jumat, 30 Januari 2026

