

PENGEMBANGAN PESAN-PESAN GIZI



ANUNG SUGIHANTONO
DIREKTUR JENDERAL BINA GIZI DAN KIA

DISAJIKAN DALAM ACARA
PUNCAK PERINGATAN HARI GIZI NASIONAL KE-54 TAHUN 2014

JAKARTA, 25 FEBRUARI 2014

ANUNG utk PGS 2014

SISTIMATIKA

1. SEJARAH PESAN GIZI
2. PESAN GIZI SEIMBANG
3. TANTANGAN dan HARAPAN
4. PENUTUP

POKOK BAHASAN PERTAMA

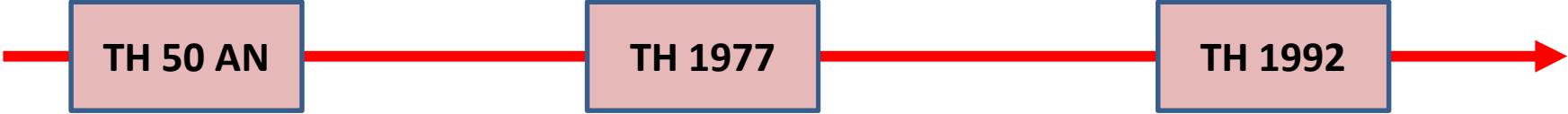
SEJARAH PESAN GIZI

BASIC FOUR
1. MAKANAN POKOK
2. PROTEIN
3. SAYUR
4. BUAH

**NUTRITION GUIDE FOR
BALANCE DIET**

PIRAMIDA MAKANAN

**INTERNATIONAL CONGRESS
OF NUTRITION
DIETARY GUIDLINE**
Pedoman Perilaku
Makan



**EMPAT SEHAT 5
SEMPURNA (SUSU)**

**EMPAT SEHAT 5
SEMPURNA (SUSU)**

**EMPAT SEHAT 5
SEMPURNA (SUSU)**



PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG(PUGS)

TH 1995

13 PESAN GIZI

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya.
10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
11. Hindari minuman yang beralkohol.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

PERTMN PAKAR GIZI 2006 WIDYAKARYA NASIONAL PANGAN DAN GIZI 2008

EVALUASI PUGS

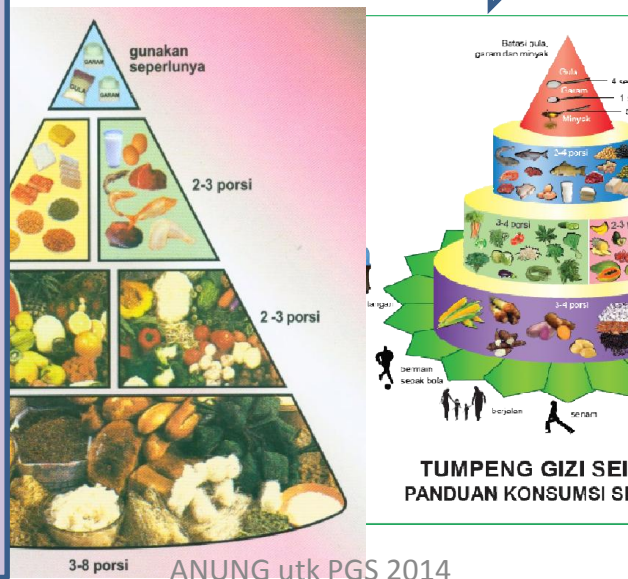
1. ISI PESAN DASAR
2. GRAFIS PEDOMAN
3. SLOGAN
4. PESAN KHUSUS

PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS)

TH 2014

10 PESAN GIZI

1. Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan, setiap kali Makan
2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan
3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi
4. Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Minum Air yang cukup dan Aman
8. Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan
9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
10. Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal



POKOK BAHASAN KEDUA

PESAN GIZI SEIMBANG

GIZI SEIMBANG

BANGSA SEHAT BERPRESTASI



PESAN GIZI SEIMBANG

PILAR 1

**MENGONSUMSI
PANGAN
BERANEKA RAGAM**

PILAR 2

**MEMBIASAKAN
PERILAKU HIDUP
BERSIH**

PILAR 3

**MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK**

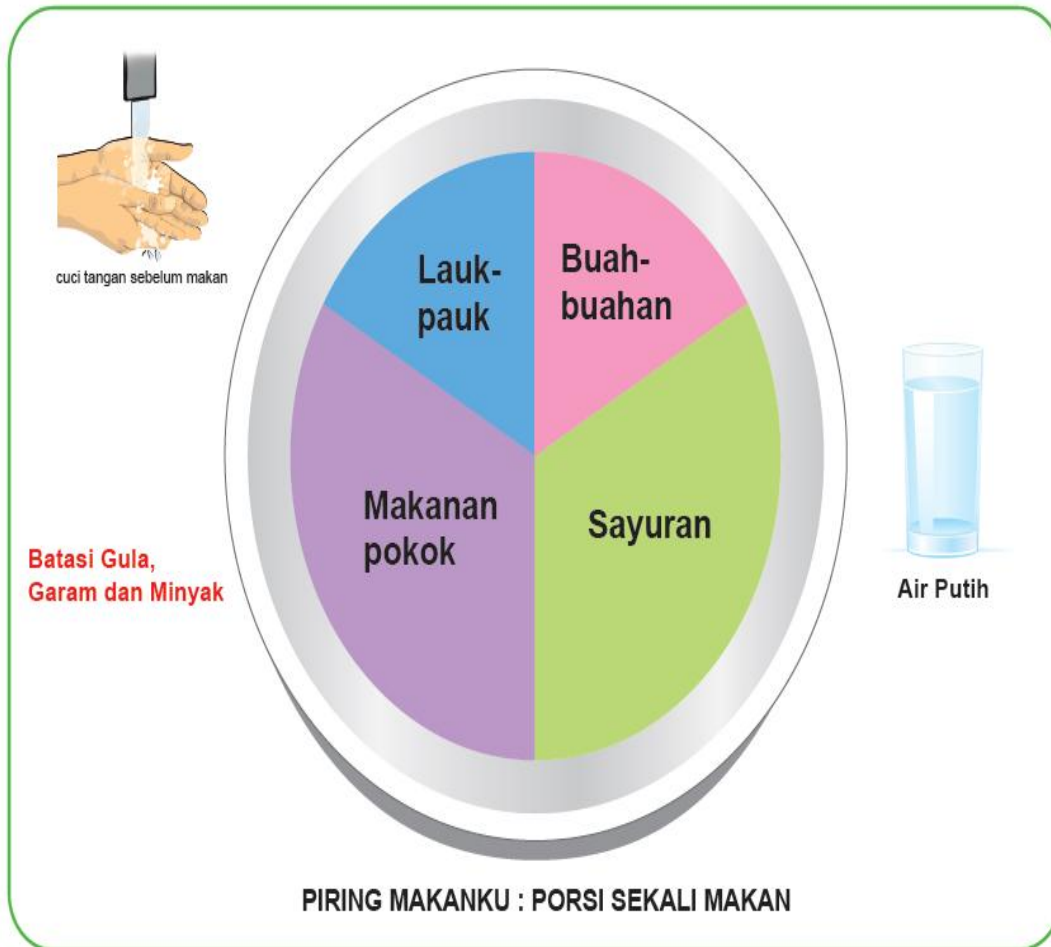
PILAR 4

**MEMPERTAHAN
KAN DAN
MEMANTAU
BERAT BADAN
NORMAL**

Alasan

1. Pilar 1 -> Tidak ada satu jenis pun pangan yang mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap kecuali ASI untuk bayi 0-6 bulan
2. Pilar 2 -> Adanya hubungan timbal balik antara infeksi dan status gizi
3. Pilar 3 -> Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh
4. Pilar 4 -> Merupakan salah satu indikator bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh

POKOK PESAN – KOMUNIKASI



10 PESAN GIZI

1. Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan, setiap kali Makan
2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan
3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi
4. Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Minum Air yang cukup dan Aman
8. Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan
9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
10. Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

PESAN KHUSUS KELOMPOK SASARAN

SASARAN	PESAN UTAMA
Ibu Hamil dan Ibu Menyusui	a. Anekaragam pangan, makan lebih banyak b. Batasi makanan tinggi garam
Bayi (0 – 6) bulan	a. IMD b. ASI Eksklusif sampai umur 6 bulan
Anak 6-24 bulan	a. ASI dan MP-ASI
Anak Usia 2 – 5 Tahun	a. Anekaragam pangan, makan lebih banyak b. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
Anak dan Remaja (6 – 19 tahun)	Sesuai pesan Anak usia 2-5 tahun ditambah hindari merokok
Remaja Putri dan Calon Pengantin	Anekaragam pangan, cukup sayuran hijau dan buah berwarna
Usia Lanjut	a. Konsumsi sumber kalsium b. Batasi makanan tinggi natrium. c. Batasi tinggi gula, garam, lemak

POKOK BAHASAN KETIGA

TANTANGAN DAN HARAPAN

TANTANGAN

**PENCARIAN TERHADAP SARANA
PENYALUR PESAN YANG EFEKTIF
DAN TEPAT SESUAI SITUASI
KONDIS MASYARAKAT**

PRODUKSI

PENGETAHUAN

DISTRIBUSI

SIKAP

DAYA BELI

PERILAKU

**MENYAMPAIKAN PESAN SECARA
SEDERHANA DAN MUDAH
DIPAHAMI KELOMPOK SASARAN**

**KOMITMEN DAN KEPEDULIAN
PEMANGKU KEPENTINGAN DI
PUSAT DAN DAERAH**

**LEGISLASI YANG MENDUKUNG
PENERAPAN GIZI SEIMBANG**

**PEMBIAYAAN DAN SARANA
PRASARANA PENDUKUNG KIE
GIZI SEIMBANG**

**KEMAMPUAN PETUGAS
MENTERJEMAHKAN DAN
MENSOSIALISASIKAN GIZI
SEIMBANG PADA MASYARAKAT**

HARAPAN

PENDIDIKAN GIZI MASYARAKAT

**DUKUNGAN PERAN SESUAI TUGGAS POKOK
FUNGSI KEMENTRIAN/LEMBAGA;
AKADEMISI, LEMBAGA SWADAYA, DONOR,
DUNIA USAHA**



PENGUATAN PESAN – KIE

**INTERNALISASI POKOK PESAN
ADAPTASI PESAN
PENGEMBANGAN PESAN
PILIHAN MEDIA
MONEV**



KOMITMEN

REGULASI

LEADERSHIP

POKOK BAHASAN KEEMPAT

PENUTUP

SALAM

Niat baik – **K**erja keras – **R**asional – **I**khlas

TERIMA KASIH

sugihantonoa@yahoo.com

+6281.2293.6774

ANUNG utk PGS 2014