

**MEDIA KOMIK DIGITAL
GIZI SEIMBANG
PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA**



Untuk SMP/MTs Kelas VIII

Informasi Media



Nama : Salsabila Hidayanti
TTL : Tegal, 24 Januari 2002
Instansi : Universitas Negeri Semarang
Email : salsahidayanti2401@gmail.com

Media komik digital ini untuk meningkatkan karakter bernalar kritis pada projek penguatan profil pelajar Pancasila terutama dalam tena bangun jiwa raga kami dengan materi gizi seimbang

DAFTAR ISI

Pengantar Gizi Seimbang	01
Video Keanekaragaman Pangan	03
Karbohidrat	06
Protein	07
Buah dan Sayur	09
Kebutuhan air, gula, garam, dan lemak	10
Isi Piringku	11
Games	12
Menghitung Kalori	13
Soal Evaluasi	14





Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari - hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

yuk simak video pada slide berikutnya !!

02

KEANEKARAGAMAN PANGAN DALAM GIZI SEIMBANG



Source : youtube.com/paudpedia

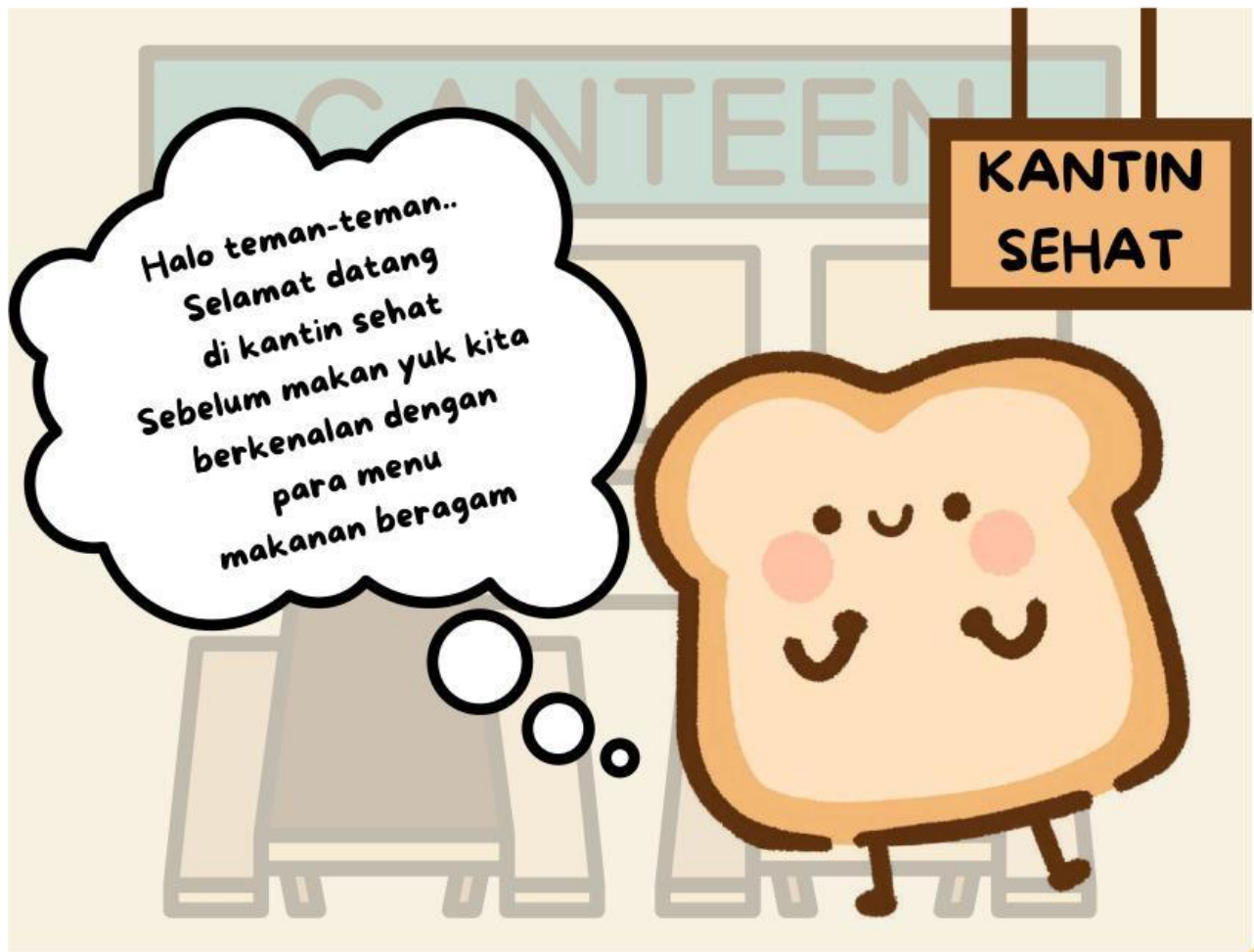
Pemantik!



Seorang remaja berusia 16 tahun, Rina, baru-baru ini mulai merasa lelah dan lemah secara konstan. Dia juga mengalami penurunan konsentrasi di sekolah. Setelah berkonsultasi dengan dokter, dia diberi tahu bahwa mungkin dia tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Rina biasanya melewatkan sarapan dan makan siangnya biasanya terdiri dari makanan cepat saji. Dia juga mengaku jarang mengonsumsi buah dan sayuran.

Bagaimana Rina bisa merubah pola makannya untuk mencapai asupan gizi yang lebih seimbang? Berikan contoh menu sehari-hari yang bisa dia coba??





Halo teman-teman..
Selamat datang
di kantin sehat
Sebelum makan yuk kita
berkenalan dengan
para menu
makanan beragam

KANTIN
SEHAT

KARBOHIDRAT

Haloo aku roti! Salah satu makanan yang mengandung karbohidrat. Karbohidrat adalah sumber energi utama tubuh, jadi pastikan ada menu di makanan teman-teman ya! Selain aku, ada pula



Nasi



Jagung



Kentang



Singkong



Ubi



Ayo diskusi!

Mengapa karbohidrat penting untuk tubuh manusia dan bagaimana konsekuensi jika tubuh kekurangan asupan karbohidrat?



yuk berkenalan dengan protein



PROTEIN.

Adanya protein penting untuk membantu mengatur metabolisme tubuh. Terdapat dua jenis protein yaitu: protein hewani dan nabati.

Halo aku sapi..
Aku berasal dari protein hewani, protein yang berasal dari hewan dan termasuk pula produk olahannya, antara lain





Nah, kalau protein nabati berasal dari kacang dan biji-bijian seperti ...



BUAH

Aku apel kaya serat dan oksidan
mana buah favorit mu?

Jeruk



Kaya akan vitamin C
mencegah sariawan

Stroberi

Kaya antioksidan
yang dapat
mencegah kanker



Buah dan sayur adalah sumber
serat, vitamin, antioksidan serta
mineral yang diperlukan tubuh

SAYUR

Aku wortel
kaya vitamin A
dan bagus untuk mata
mana sayur
favorit mu?

Bayam

Kaya akan
vitamin A,B,C,K
dan mineral



Jamur

Kaya akan vitamin
D, vitamin B12,
kalsium dan zat besi





Yang satu ini jangan sampai ketinggalan!
Setidaknya kamu perlu konsumsi 8 gelas
air setiap hari :)



Gula, garam dan lemak boleh dikonsumsi
tapi harus sesuai dengan takaran harian



Maks. 4 sdm gula perhari

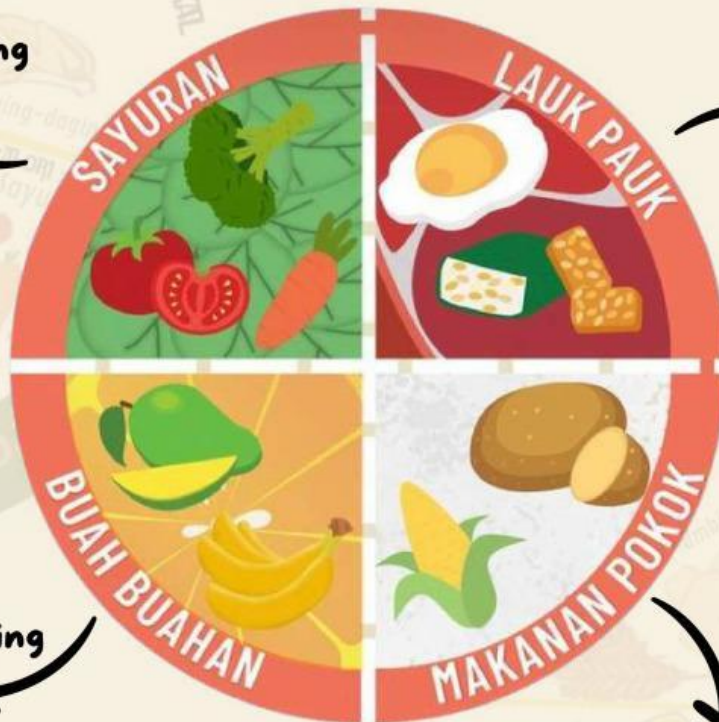


Maks. 5 sdm minyak perhari

||

Jangan lupa!!
Penuhi gizi seimbang dengan isi piringkuu

2/3 dari 1/2 piring



1/3 dari 1/2 piring

1/3 dari 1/2 piring



2/3 dari 1/2 piring