Health Meal

Challenge :

Buatlah rencana makanan untuk satu hari penuh (sarapan, makan siang, makan malam) yang sesuai dengan kebutuhan gizi

Kriteria :

- buatlah menu diet untuk remaja yang terkena maag akut
- Setiap makanan harus mengandung keseimbangan antara kategori nutrisi utama (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat).
- Total kalori harian harus sesuai dengan kebutuhan (sekitar 2.000-2.800 kkal).
- Tuliskan porsi makanan dan total kalori untuk setiap makanan.
- Pastikan ada minimal 3 porsi sayuran dan 2 porsi buah.
- Hindari makanan olahan atau junk food.

Tools :

- kamu dapat menggunakan aplikasi android penghitung kalori “Hitungkalori” dengan scan barcode berikut
- atau kamu dapat menggunakan dan membaca buku gizi berikut

buku pangan

Download aplikasi hitungkalori

LIVEWORKSHEETS

makerspace design

Think about it !

- Diskusikan dalam kelompok tentang apa saja yang perlu diperhatikan saat merancang menu makanan agar sesuai dengan AKG dan tidak memicu gangguan pencernaan !

- Analisis Diskusi :

Rancanglah Menu Makanan

Gunakan aplikasi Hitungkalori untuk membantu merancang menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan AKG harian. Pastikan menu yang kalian buat tidak memicu gangguan pencernaan seperti sembelit, atau diare.

- Rancang menu makanan sehari-hari (Sarapan, Makan Siang, Makan Malam) dengan komponen makanan yang sehat dan memenuhi kebutuhan AKG.
- Gunakan aplikasi FatSecret untuk memasukkan setiap komponen makanan dalam menu yang telah kalian rancang, lalu catat jumlah kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dari setiap komponen makanan tersebut.

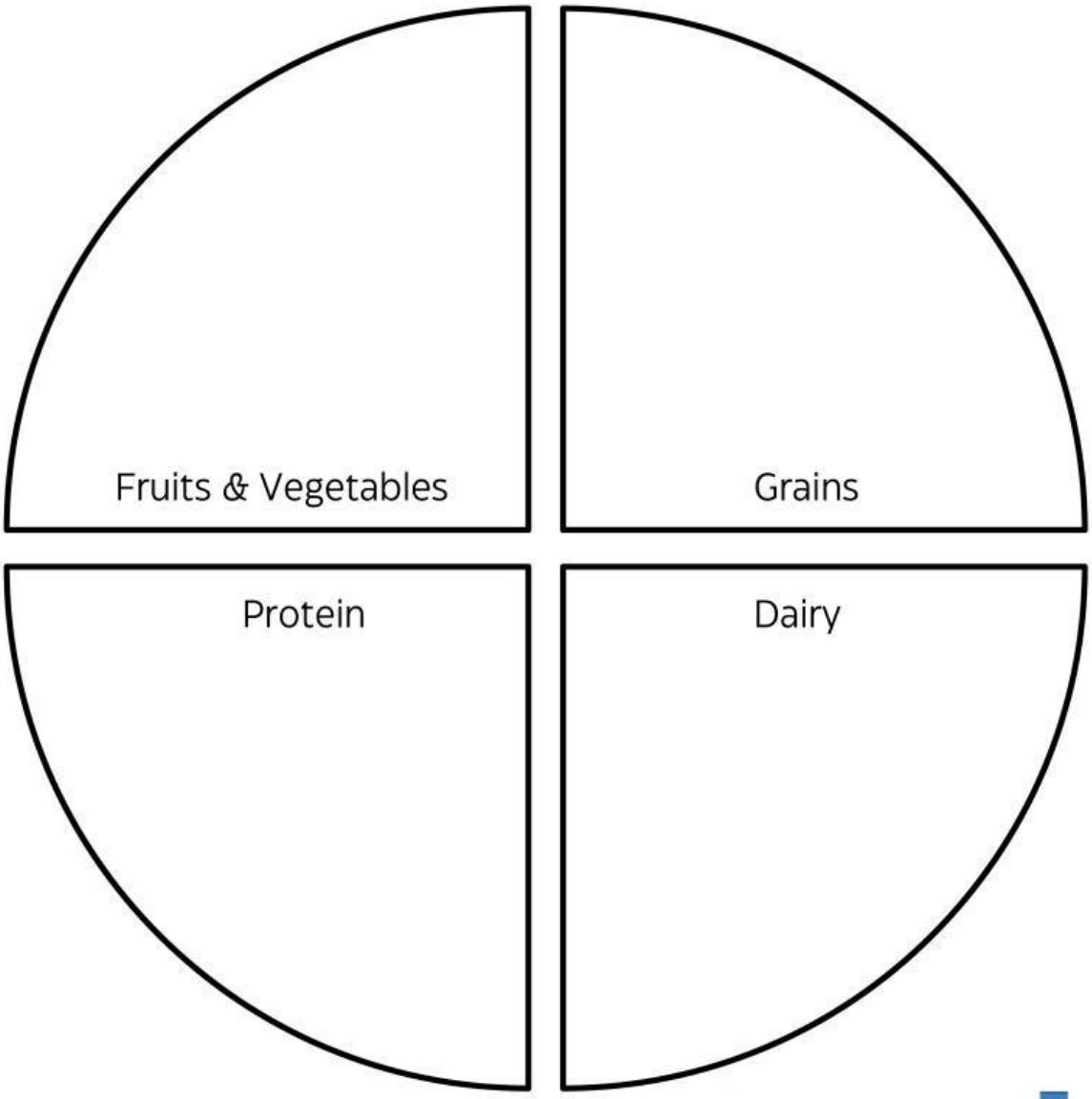
LIVEWORKSHEETS

Name:_____ Date:_____

My Meal Plan Journal

Breakfast

Directions: Draw 1 to 4 items from each food group you would like to have for breakfast.



LIVEWORKSHEETS