

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

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.

Name: _____

Date: _____

My Meal Plan Journal

Breakfast

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

