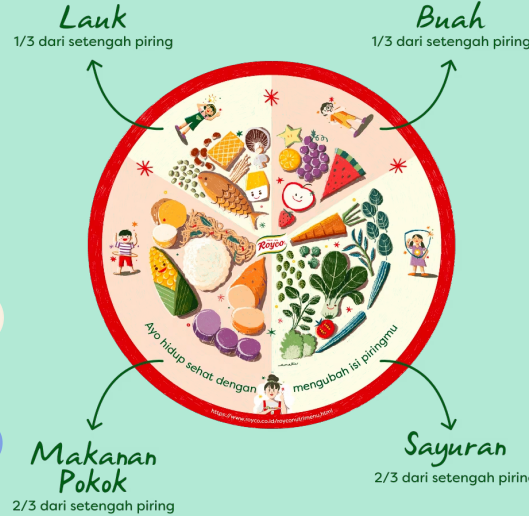


Pahami Isi Piringku dan Pentingnya Makanan Sehat Bagi Mahasiswa



Makanan sehat adalah jenis makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh tanpa berlebihan dalam gula, garam, atau lemak jenuh. Ini termasuk sayuran, buah-buahan, biji-bijian, daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, serta susu rendah lemak atau alternatif nabati yang kaya akan nutrisi. Pola makan sehat dapat membantu menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Isi Piringku



Isi Piringku merupakan visualisasi sajian satu kali makan. Isi piringku adalah bentuk penerapan dari Pedoman Gizi Seimbang. Selain visualisasi sajian makanan antara lain yaitu cuci tangan, aktivitas fisik, minum 8 gelas, pemantauan berat badan, dan pembatasan konsumsi lemak, gula, dan garam

Porsi Isi Piringku terdiri makanan pokok yakni :

1. karbohidrat, porsi 2/3 dari 1/2 piring.
2. lauk pauk, porsi 1/3 dari 1/2 piring.
3. sayur-sayuran, porsi 2/3.
4. buah-buahan, porsi 1/3.

Apa yang terjadi jika pola makan kurang sehat??



Mudah Terserang Penyakit



Menurunnya konsentrasi/kecerdasan otak



Meningkatkan risiko obesitas

Tips menerapkan pola makan sehat sebagai mahasiswa

- Membiasakan makan 3x sehari
- hindari makan-makanan instan
- Perbanyak makan sayur dan buah-buahan
- hindari membeli hal yang tidak perlu, agar makanan tetap terjaga



Resep Sederhana untuk Makanan Sehat yang Cocok bagi Mahasiswa Kost



Sarapan

Sup Telur

Bahan: Daun bawang, tomat, telur, bawang putih, maizena, garam, gula, penyedap.

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan tomat hingga layu dan matang. Lalu masukkan daging giling, tumis hingga matang.
2. Tambahkan air, lalu masukkan telur kocok dan langsung diaduk, tunggu hingga mendidih.
3. Masukkan 5 butir telur secara perlahan, jangan diaduk agar telur tidak rusak bentuknya.
4. Setelah telur matang, tambahkan merica bubuk, garam, gula, kaldu bubuk dan irisan daun bawang. Tes rasa lalu sajikan.



Makan siang

Tumis tahu bakso

Bahan: Tahu, bakso, bawang putih, bawang merah, cabe, telur, garam, penyedap, saus tiram, kecap manis.

Cara Membuat:

1. Siapkan Bahan yang telah disebutkan diatas.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai, hingga harum dan matang. Gunakan api sedang.
3. Masukan garam, penyedap, kecap manis, saus tiram, dan aduk rata.
4. Masukan tahu dan bakso, aduk rata dan tumis sebentar.
5. Tuangkan air, aduk rata hingga matang, meresap dan kuahnya surut. Tes rasa lalu sajikan



Makan malam

Capcay ayam

Bahan: Ayam, wortel, sawi putih, Kembang kol, penyedap, bawang putih, telur, maizena, garam, gula, lada

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna. Tambahkan telur kocok, aduk rata. Bubuhi kaldu.
2. Tuangkan kaldu, masak hingga mendidih. Masukkan wortel dan kembang kol, biarkan hingga setengah matang.
3. Masukkan kol, sawi putih, aduk dan masak hingga matang dan bumbu meresap.
4. Sesaat akan diangkat kentalkan dengan larutan tepung meizena, aduk rata.
5. Sajikan hangat.

