



kawan  baik

# Berkebun untuk Gizi Keluarga



Didukung:

FAIR  FUTURE

vivo



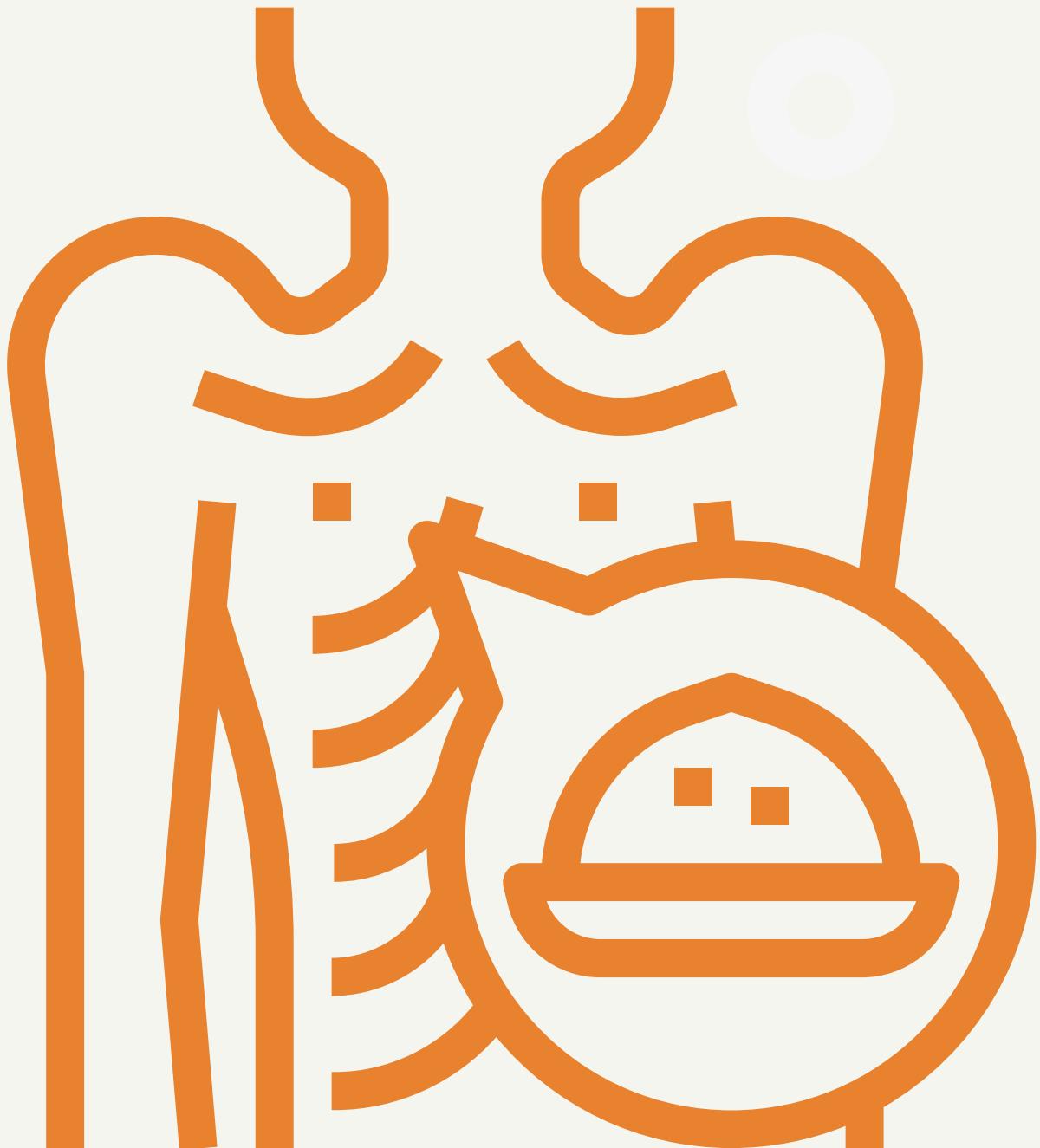
**DARI 56 ANAK BALITA DI PRAI PAHA,  
32 DIANTARANYA MENGALAMI GIZI BURUK (57%)**

[HTTPS://AKSI.BANGDA.KEMENDAGRI.GO.ID/EMONEV/DASHPREV](https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/dashprev)

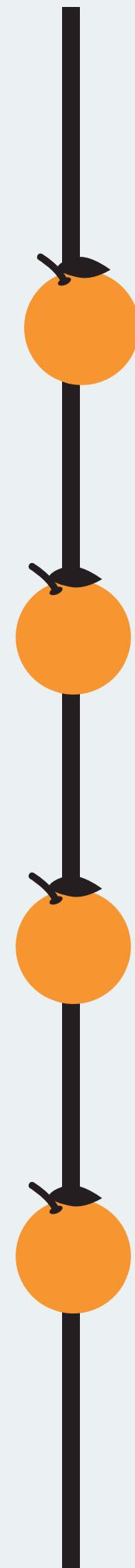
# Penyebab kurang Gizi

**Asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama, umumnya karena pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.**

**Umumnya, pada anak-anak dibutuhkan gizi yang cukup untuk masa tumbuh kembang mereka, sehingga di usia emas anak-anak, pertumbuhan terjadi secara maksimal.**



# Dampak kurang gizi



**Kemampuan motorik  
mengalami  
keterlambatan**

**Daya tahan tubuh  
menurun**

**Terhambatnya  
pertumbuhan fisik**

**Pertumbuhan otak  
terhambat**

# Kebutuhan Gizi dasar pada Anak

**Kebutuhan gizi pada anak secara dasar meliputi:**

- 1. Energi**
- 2. Protein**
- 3. Karbohidrat**
- 4. Lemak**
- 5. Air**
- 6. Serat**
- 7. Vitamin (Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, dan Vitamin K)**
- 8. Mineral (Kalsium, Fosfor, Magnesium, Natrium, Besi)**



A large pile of red sweet potatoes, some with their green tops still attached, filling the entire frame.

# Sumber Zat Gizi

**Karbohidrat, Protein, Lemak, Mineral, dan Vitamin**



# Sumber Karbohidrat

**beras, jagung, umbi, sorgum, buah-buahan, biji-bijian, dan  
kentang**

# **Sumber Lemak**

**Makanan penghasil lemak yang banyak dijumpai di sekitar kita:**

- 1. Kuning telur**
- 2. Buah Alpukat**
- 3. Kacang-kacangan (Kacang tanah, Kacang Hijau, Kedelai)**
- 4. Susu sapi atau susu kambing**
- 5. Kelapa dan minyak kelapa**



# Sumber protein

Makanan penghasil lemak yang banyak dijumpai di sekitar kita:

1. Putih telur
2. Tempe dan Tahu
3. Kacang-kacangan
4. Daging Ayam
5. Ikan dan kerang-kerangan
6. Bayam
7. Kacang Tanah



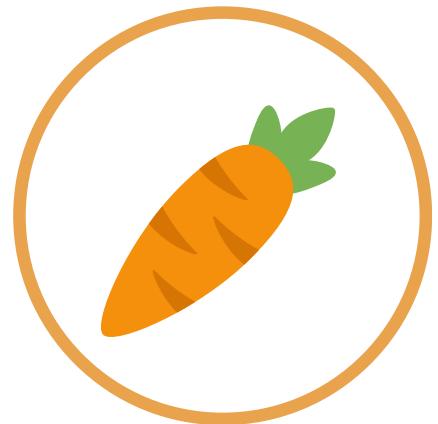


# **Sumber Mineral**

**Makanan penghasil Mineral yang banyak dijumpai di sekitar kita:**

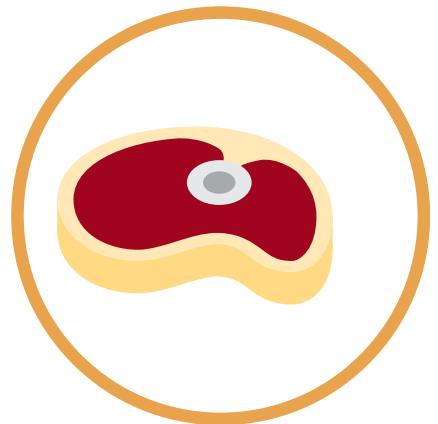
- 1. Kerang**
- 2. Buah-buahan**
- 3. Sayur-sayuran**
- 4. Daging**

# Sumber Vitamin



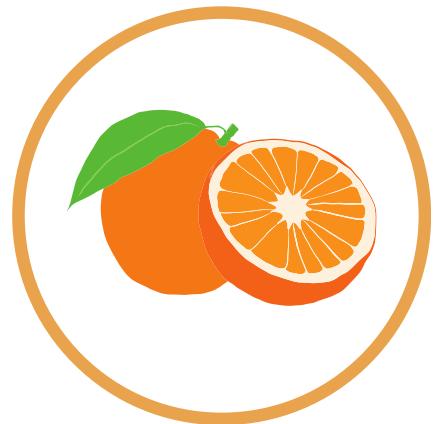
## VITAMIN A

wortel, kentang,  
bayam, papaya,  
telur, keju, hati



## VITAMIN B

Daging, ikan, Hati,  
Kerang, Telur, Bijibijian utuh (gandum dan  
sereal) Kacang-kacangan, Susu, Nasi merah,  
Sayuran, Buah (kurma, pisang, dan alpukat)



## VITAMIN C

tomat, kentang,  
jeruk, brokoli, dan  
bayam.



## VITAMIN D

telur, susu, jamur,  
makanan laut, dan  
minyak ikan.



## VITAMIN E

telur, susu,  
kacang-kacangan,  
alpukat



## VITAMIN K

sayuran berdaun hijau, alpukat

# **BAGAIMANA CARA MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI SKALA KELUARGA???**





mulai menanam  
untuk kebun  
mandiri

MEMASAK DARI HASIL  
KEBUN MANDIRI

# Langkah Berkebun



**Siapkan Lahan**



**Semai Bibit**



**Pindahkan**



**Rawat**



**PANEN**

# Kandungan GIZI



Air,  
Protein  
Serat  
Kalsium  
Fosfor



kalsium ,  
vitamin A  
vitamin B  
vitamin C,  
fosfor,  
zat besi  
potassium

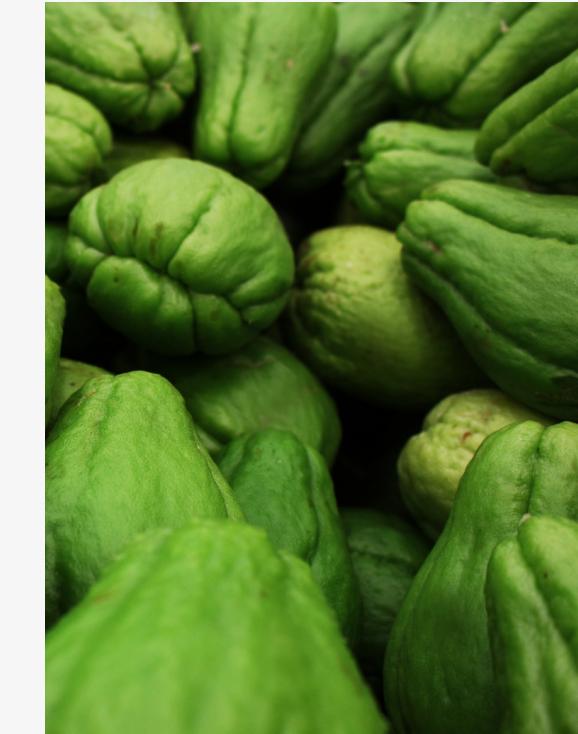


Serat,  
asam folat,  
kalium,  
vitamin C,  
Vitamin K,  
zat besi  
magnesium.



Kalori  
Protein  
Lemak  
Karbohidrat  
Serat  
Kalsium  
Fosfor  
Besi  
Vitamin A, B dan C

# Kandungan GIZI



**Air  
Serat  
Kalsium  
Fosfor  
Kalium  
Beta karoten**

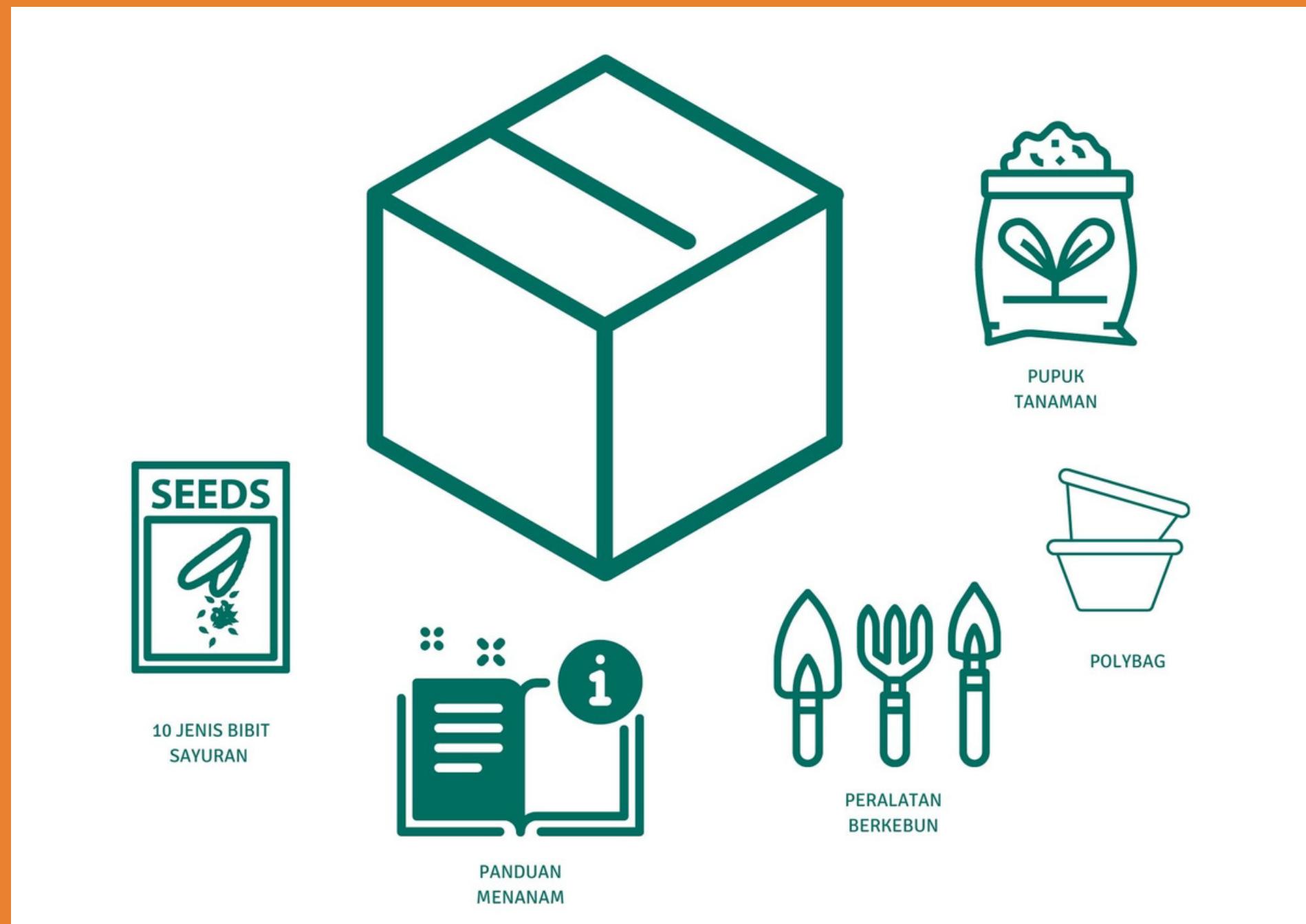
**Natrium  
Kalium  
Serat pangan  
Protein  
Vitamin C  
Kalsium  
Zat besi  
Vitamin B6  
Magnesium**

**Lemak tidak jenuh  
Natrium  
Kalium  
Serat  
Protein  
Vitamin C  
Kalsium  
Zat besi  
Magnesium**

**Natrium  
Kalium  
Serat pangan  
Gula  
Vitamin C  
Kalsium  
Zat besi  
Vitamin B6  
Magnesium**

# MARI KITA MULAI

## PAKET BERKEBUN MANDIRI





kawanbaik