Literasi KESEHATAN

"GULA-GARAM-LEMAK (GGL)"



MATERI



Mengapa Penting?

L5



G1



G4

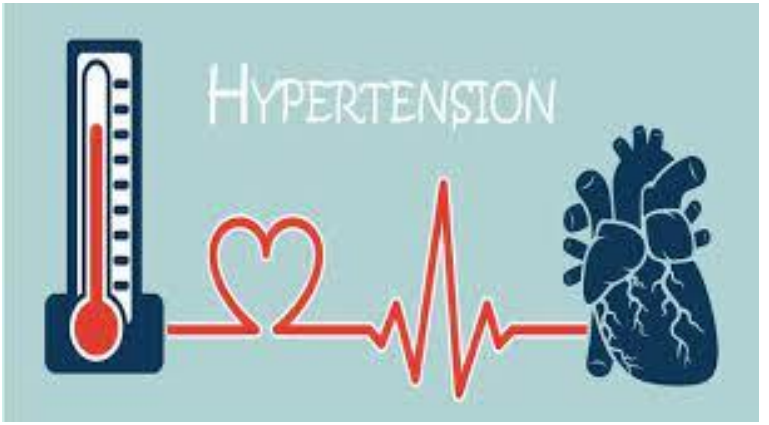


Remaja perlu memahami **kandungan gula, garam, dan lemak** yang mereka makan, sehingga dapat membuat **keputusan yang lebih bijaksana** tentang makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Sebagian besar makanan cepat saji mengandung tinggi gula, garam, dan lemak. Sementara itu, konsumsi makanan instan dan siap saji terus meningkat. Oleh karena itu, remaja perlu mengetahui **unsur-unsur yang masuk ke tubuh mereka.**

Remaja perlu memahami bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebih, meningkatkan risiko mereka untuk terkena **berbagai penyakit**.

Tinggi GGL & Resiko Penyakit



Konsumsi GGL yang tinggi berhubungan dengan resiko:

1. Hipertensi dan jantung
2. Diabetes
3. Kegemukan/obesitas





GGL dalam makanan sehari hari







- **Kandungan minyak yang diserap oleh gorengan memiliki jumlah sekitar 8 - 25 % dari berat total gorengan**
- Berdasarkan hasil penelitian, 1 gelas milk tea dengan topping pearl atau boba, kandungan gula mencapai **38 gram gula dan 299 kalori**
- **Makanan tinggi garam tidak selalu yang rasanya asin.** Makanan yang banyak mengandung MSG, baking soda, baking powder, dinatrium fosfat, natrium alginat, natrium sitrat, dan natrium nitrit, tergolong makanan **tinggi garam atau natrium**.

JUMLAH RATA-RATA GULA DALAM MINUMAN ANAK

Hampir semua minuman ini mendekati atau sudah melewati **batas asupan gula** anak per hari.



1 cangkir minuman cokelat ukuran 200 ml bisa mengandung sekitar 18 gram gula



1 jus buah kemasan ukuran 250 ml bisa mengandung 35 gram gula



1 kotak teh manis kemasan ukuran 250 ml bisa mengandung 22 gram gula



1 kotak susu kemasan ukuran 250 ml bisa mengandung 24 gram gula



1 gelas milkshake ukuran 300 ml bisa mengandung 50 gram gula



Sehat Berawat Dari Piringmu (2017). Accessed via http://www.depkes.go.id/article/view/17103100004/healthy-starting-from-my-food-plate.html

G4

G1

L5

Gula

tidak lebih dari

50 gr

(4 sdm).

Garam

tidak melebihi

2000 mg natrium/sodium

atau 5 gr (1 sdt).

Lemak

hanya **67gr**

(5 sdm minyak).



% AKG*	JUMLAH PER SAJIAN		% AKG*
21 %	**Karbohidrat Total**	**54 g**	17 %
36 %	Serat Pangan	2 g	8 %
0 %	Gula	8 g	
13 %	**Natrium**	**1070 mg**	71 %
25 %	Niasin		30 %
35 %	Asam Folat		30 %
25 %	Asam Pantotenat		15 %
45 %	Zat Besi		25 %

...n energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

LAYANAN KONSUMEN
Indofood



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji : 125 ml
Jumlah Sajian per Kemasan : 2

JUMLAH PER SAJIAN		%AKG*
Energi Total	**90 kkal**	
Energi dari Lemak	10 kkal	
Lemak Total	**1 g**	2%
Protein	**3 g**	5%
Karbohidrat Total	**18 g**	5%
Gula	13 g	
Natrium	**45 mg**	3%
Kalium	135 mg	3%
Kalsium		10%
Fosfor		10%

...an AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih ...

Komposisi

Susu sapi segar, air, gula, susu skim bubuk, ...

STRATEGI EDUKASI



Teknik Literasi

- **Aktivitas Fasilitator:**



1. Bagi seluruh siswa di kelas menjadi kelompok yang terdiri dari 5 orang.
2. Persiapkan kartu bergambar produk makanan, masukkan ke dalam amplop supaya tidak ada yang membuka terlebih dahulu. Satu amplop berisi satu set kartu.
3. Dengan mengingat bahwa seseorang harus mengkonsumsi gula tidak lebih dari 50 gram (4 sendok makan); garam tidak lebih dari 2000 mg natrium (1 sendok teh), dan lemak tidak lebih dari 67 gram (5 sendok makan).
4. Susun kartu berdasarkan kadar gula, garam dan lemaknya, dari yang paling sedikit hingga paling banyak.
5. Kelompok yang sudah selesai harus menempelkan hasilnya di depan. Kelompok yang mengerjakan tugas serupa menempelkan hasil diskusinya bersebelahan agar mudah dibandingkan.

Diskusi

Guru memberitahukan urutan yang benar dan menerangkan cara penghitungannya (terutama untuk penghitungan porsi makan).

Guru memberitahukan batas konsumsi gula, garam dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan dan apa akibatnya bila mengkonsumsi berlebihan.

Kelompok yang paling cepat dan benar akan mendapatkan *"tepuk hebat"*

Pesan Kunci



Konsumsi gula berlebih meingkatkan risiko penyakit **diabetes (kencing manis),** konsumsi garam berlebih meningkatkan risiko penyakit **hipertensi (tekanan darah tinggi),** dan konsumsi lemak berlebih meningkatkan risiko penyakit **jantung.**

Perhatikan kandungan gula, garam, dan lemak yang kita konsumsi. Kandungan gula, garam, dan lemak pada produk makanan atau minuman kemasan dapat dilihat dari **label informasi** gizi yang tertera pada kemasan makanan.

..TERIMAKASIH..