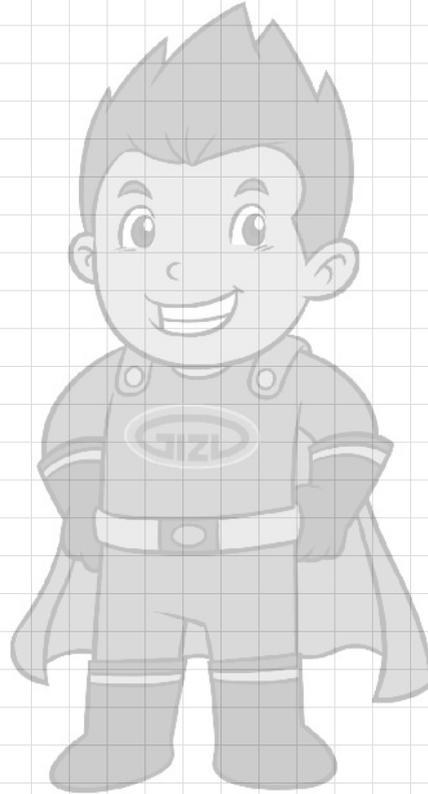


HIDUP SEHAT BERSAMA KAPTEN GIZI





PENYUSUN: TIM KREATIF BWI & dr. Rini Kartika

ILUSTRASI: TIM KREATIF BWI

TATA LETAK & DESAIN: TIM KREATIF BWI



HIDUP SEHAT BERSAMA KAPTEN GIZI



Kingdom of the Netherlands



BUSINESS
WATCH
INDONESIA

PENGENALAN TOKOH



KAPTEN GIZI



LINA



BUDI



DIMAS

SIANG ITU DI KAMPUNG
"SUKA SEHAT"



INI
MAKSUDNYA
APA YA?



4 SEHAT 5 SEMPURNA



TUMPENG GIZI
SEIMBANG

4 SEHAT 5 SEMPURNA
SEKARANG MENJADI
TUMPENG GIZI SEIMBANG?,

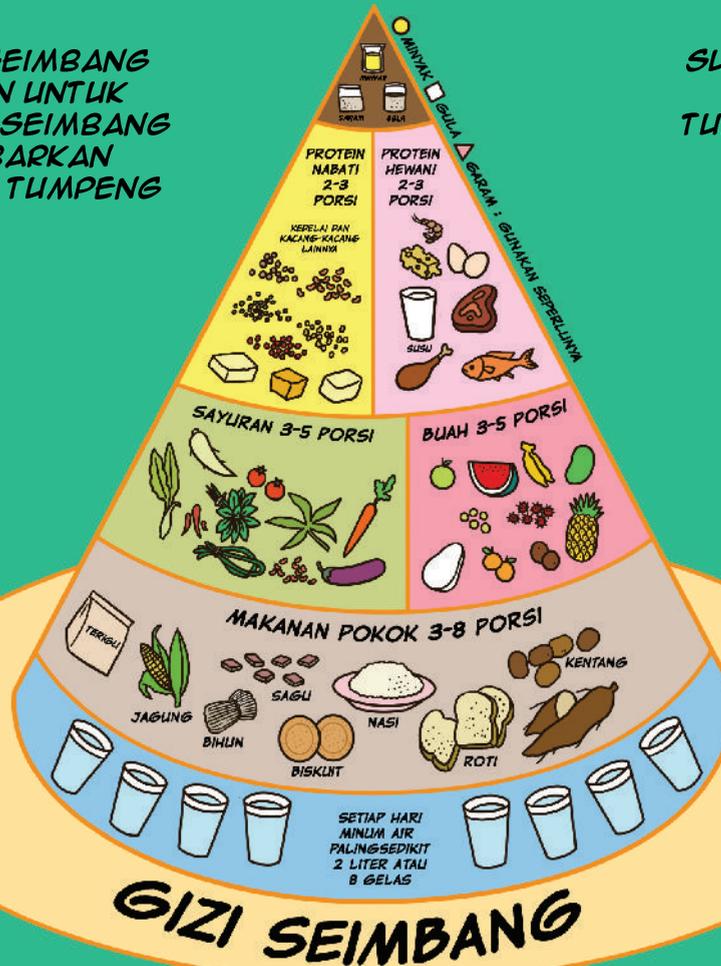






TUMPENG GIZI SEIMBANG
ADALAH PESAN UNTUK
PEMEMUHAN GIZI SEIMBANG
YANG DIGAMBARAKAN
DENGAN BENTUK TUMPENG

SUPAYA MUDAH DIHAFAL
MAKA DISEBUT
TUMPENG GIZI SEIMBANG

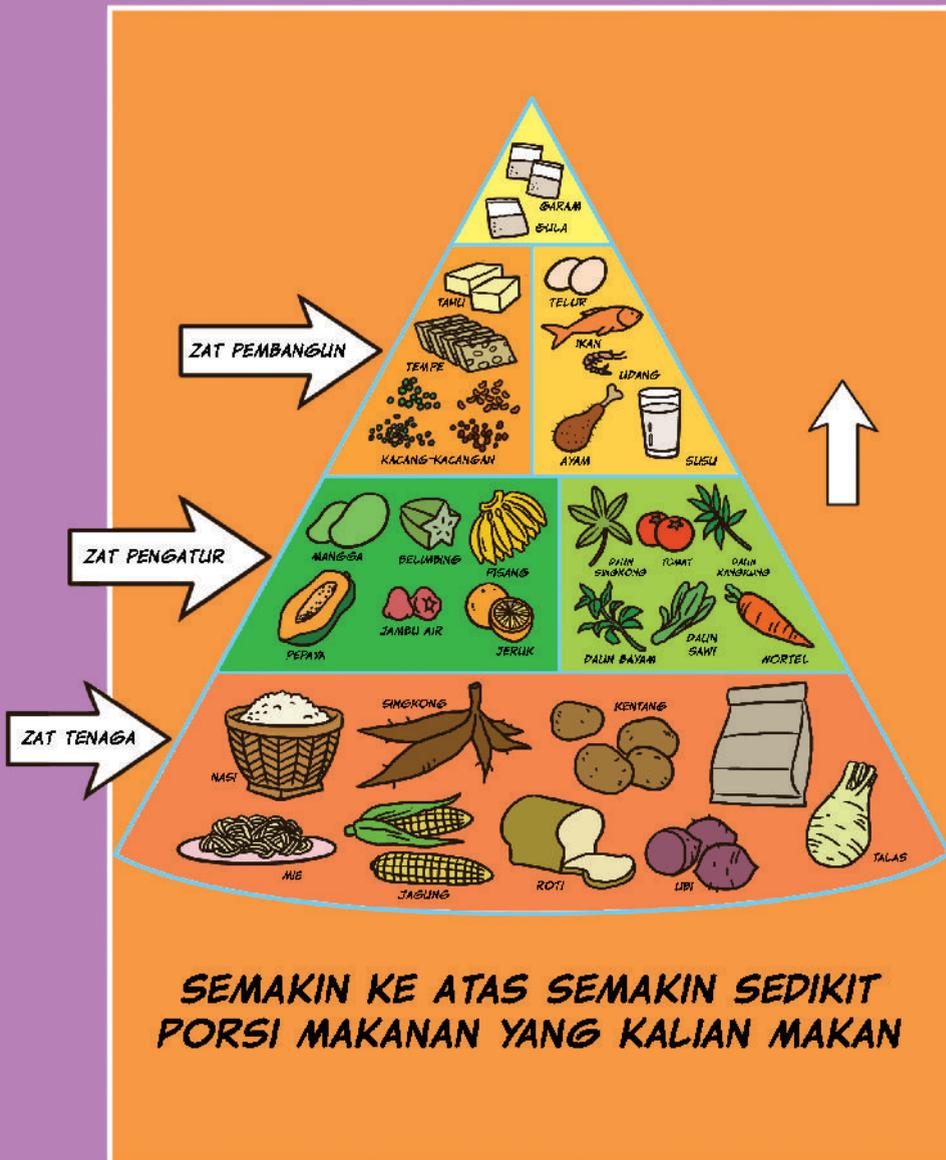


OH, BEGITU YA!!



"4 PRINSIP: MEMBIASAKAN MAKAN MAKANAN BERANEKA RAGAM,
POLA HIDUP BERSIH, POLA HIDUP AKTIF DAN OLAH RAGA, PANTAU BERAT BADAN"





JADI DALAM
TUMPENG GIZI
SEIMBANG

ADA 4 PESAN
YANG INGIN
DISAMPAIKAN

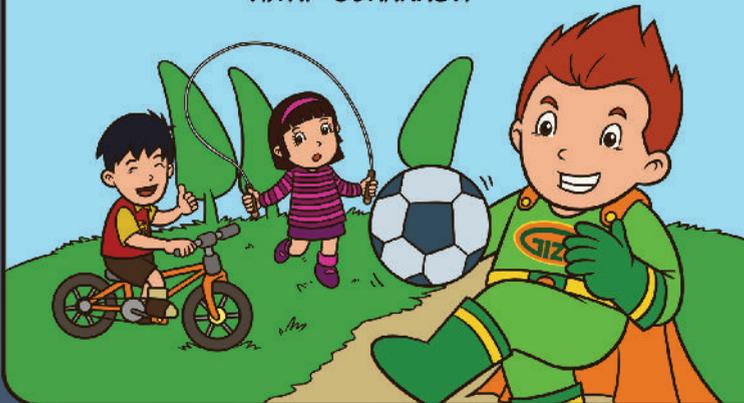
MAKAN-MAKANAN YANG BERAGAM



POLA HIDUP BERSIH



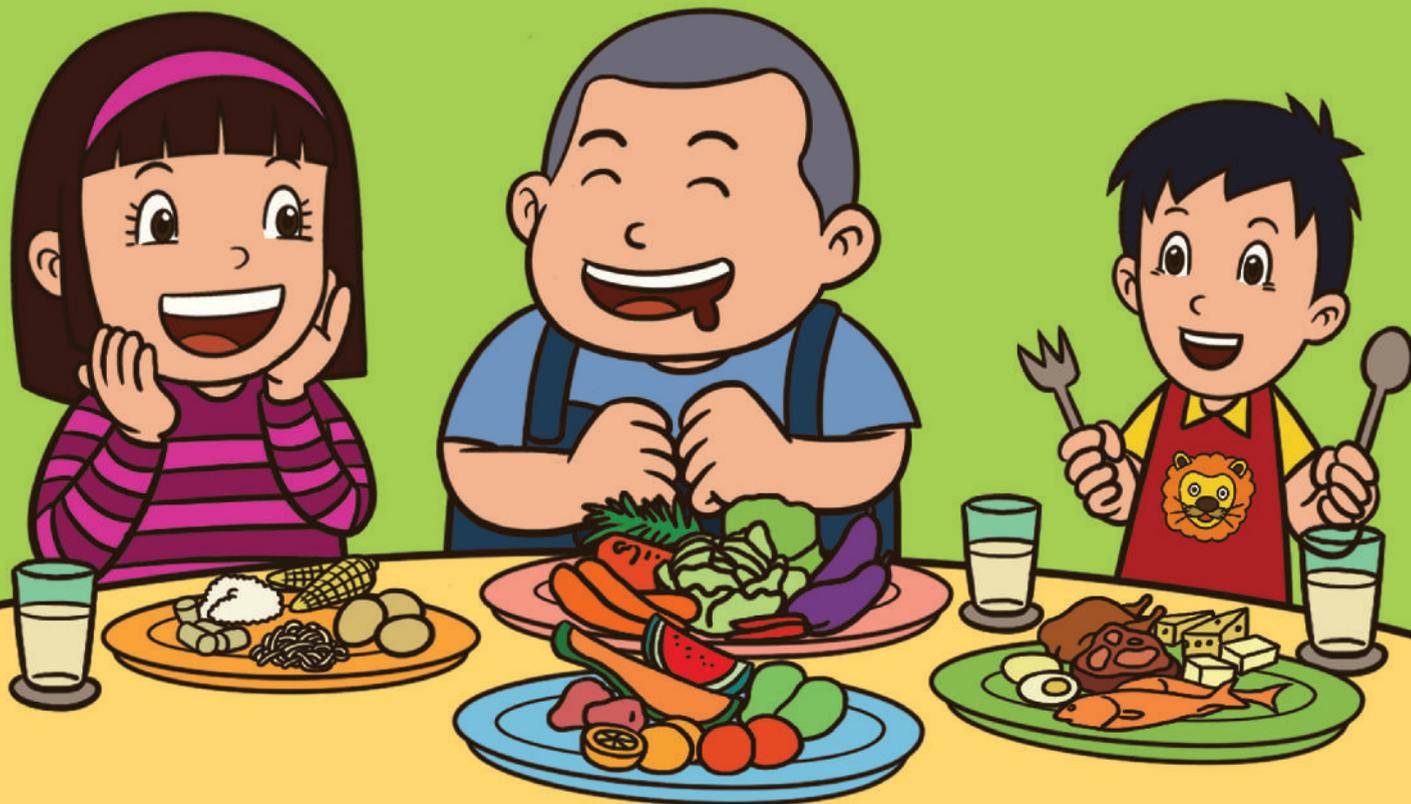
AKTIF OLAHRAGA



PANTAU BERAT BADAN



MAKAN MAKANAN YANG BERAGAM



KEESOKAN HARINYA
DI RUMAH LINA



LINA!!!

LINA!!!

OOO
KALIAN SUDAH
DATANG YA?
AYO MASUK!!



KE TEMPAT
KAPTEN GIZI
YUK!

WAH
SEPERTINYA
LEZAT
SEKALI!



DIMAS
SUDAH LAPAR YA?
YA UDAH
KITA MAKAN
DULU AJA YUK!

ASIKK!





KALIAN MASIH
INGAT NGGAK,
PESAN KAPTEN GIZI
UNTUK SELALU
MAKAN MAKANAN
YANG BERAGAM?,

MASIH
DONG!!

TAPI
MAKAN-MAKANAN
BERAGAM ITU
SEBENARNYA
APA SIH?,



HALO
TEMAN-
TEMAN!

EH
KAPTEN GIZI
KEBETULAN
DATANG KE
SINI

IYA, KITA
MALU NANYA NIH,
KENAPA SIH
KITA HARUS
MAKAN MAKANAN
YANG
BERAGAM?

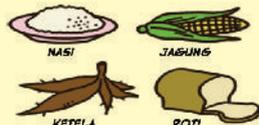


OH ITU,
ADA YANG
TAHU TIDAK,
KENAPA KITA
HARUS MAKAN
MAKANAN YANG
BERAGAM?

**MAKANAN YANG BERAGAM ADALAH
MAKANAN YANG MENGANDUNG GIZI MAKRO DAN MIKRO**

GIZI MAKRO

KARBOHIDRAT



PROTEIN HEWANI



PROTEIN NABATI



LEMAK



GIZI MIKRO

BUAH



SAYUR



JADI
KITA HARUS
MEMAKAN
MAKANAN TERSEBUT
SUPAYA KEBUTUHAN
GIZI UNTUK
TUBUH KITA
TERCUKUPI

OOO
BEGITU
YA!!



LALU
BERAPA BANYAK
MAKANAN YANG
DIPERLUKAN
OLEH TUBUH
KITA?



JUMLAHNYA
BERBEDA-BEDA
DISESUAIKAN
DENGAN UMUR,
AKTIVITAS
SEHARI-HARI
DAN APAKAH
LAKI-LAKI
ATAU
PEREMPUAN



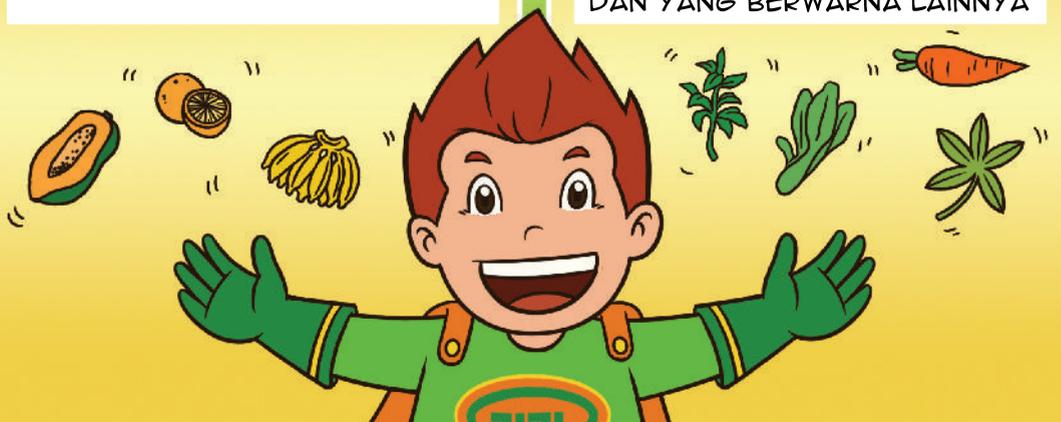
YANG PASTI
ZAT GIZI MAKRO
DIBUTUHKAN
DALAM JUMLAH
BANYAK

...
SEDANGKAN
ZAT GIZI MIKRO
DIBUTUHKAN
DALAM JUMLAH
SEDIKIT

KALAU BUAH
DAN SAYURAN
YANG BAIK UNTUK
DIMAKAN ITU
YANG SEPERTI
APA?

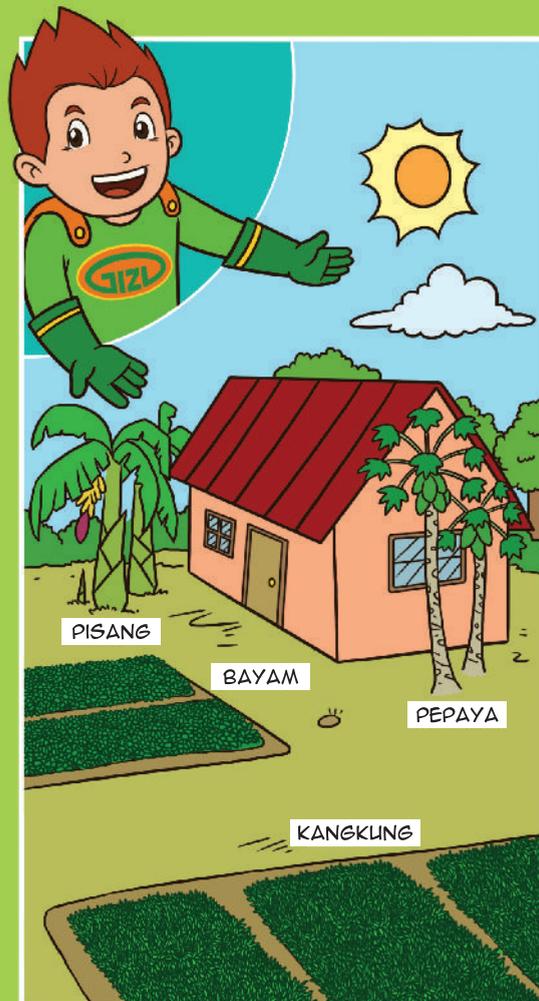


UNTUK BUAH-BUAHAN PILIH
YANG BERWARNA DAN YANG
MENGANDUNG BANYAK VITAMIN

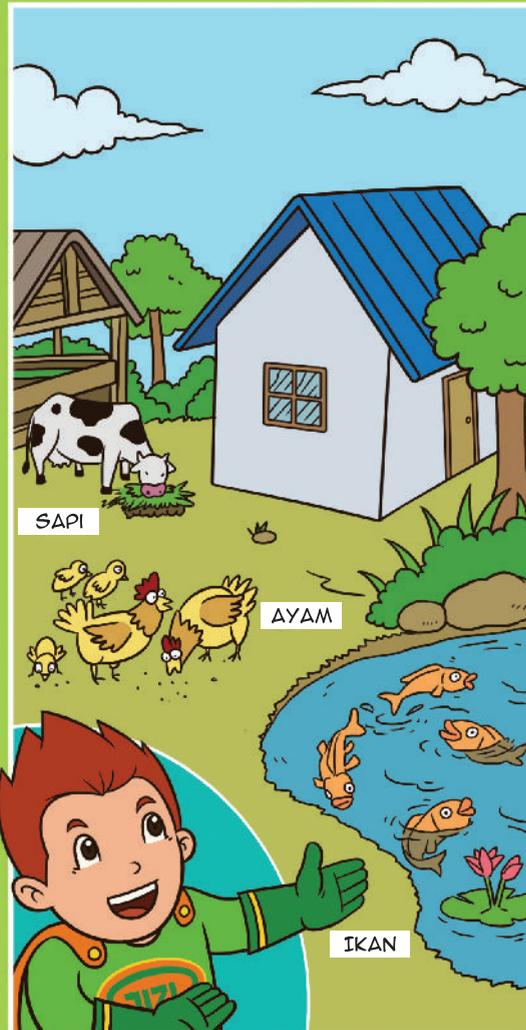


KALAU UNTUK SAYUR
PILIH LAH SAYURAN YANG
BERWARNA HIJAU TUA
DAN YANG BERWARNA LAINNYA





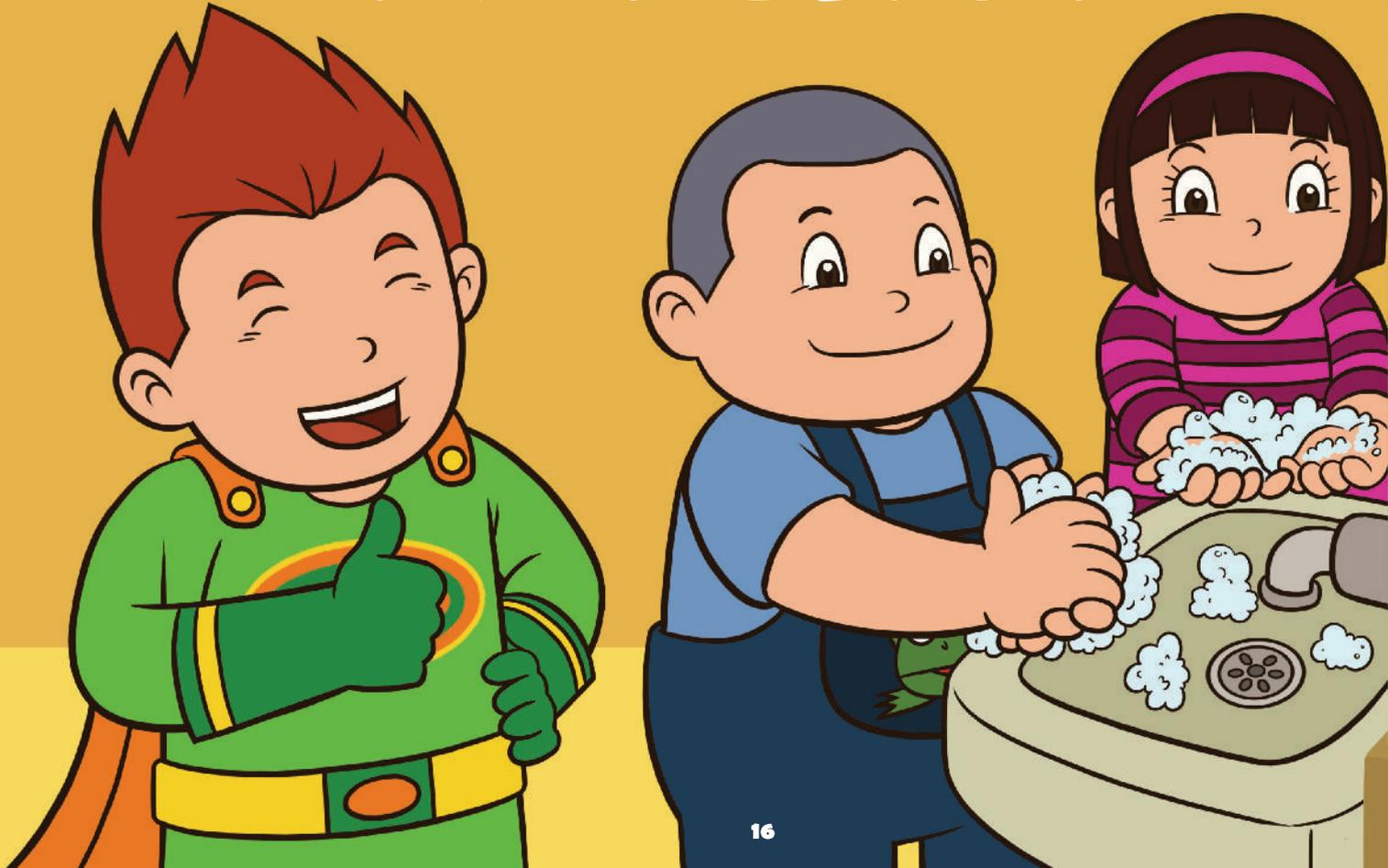
JADI KALIAN SEMUA DAPAT MENANAM BERMACAM JENIS SAYURAN, SEPERTI BAYAM, KANGKUNG, DALIN PEPAYA, DAN DALIN SINGKONG DI PEKARANGAN RUMAH. SELAIN ITU KALIAN JUGA DAPAT MENANAM BUAH-BUAHAN SEPERTI PISANG, PEPAVA, MANGGA, DAN BUAH LAINNYA



KALIAN JUGA DAPAT MEMBUAT PETERNAKAN AYAM ATAU KOLAM IKAN YANG DAPAT DIPANEN TELUR ATAU DAGINGNYA



POLA HIDUP BERSIH



ESOK HARI
DI RUMAH LINA

SILAHKAN
MASUK!

TERIMA
KASIH!



MARI KITA
MINUM TEH DAN INI
ADA PISANG GORENG,
SINGKONG GORENG,
DAN UBI REBUS

WAH
ENAK
NIH!!



HEY...
SEBELUM
MAKAN
KITA
HARUS
CUCI
TANGAN
DULU!!



KENAPA
HARUS
CUCI
TANGAN?

NYAM..
NYAMM..





KARENA
DI TANGAN KITA
MENGANDUNG
BANYAK SEKALI
KUMAN.
LIHAT SAJA
INI!

SHIGELLA;
PENYEBAB DIARE

INFLUENZA A;
PENYEBAB PNEUMONIA

STAPHYLOCOCCUS;
PENYEBAB PANAS & JERAWAT

PSEUDOMONAS AERUBINOSA;
PENYEBAB INFEKSI

BACTEROIDES; PENYEBAB
BANYAK INFEKSI

KLEBSIELLA; PENYEBAB
INFEKSI PADA LUKA

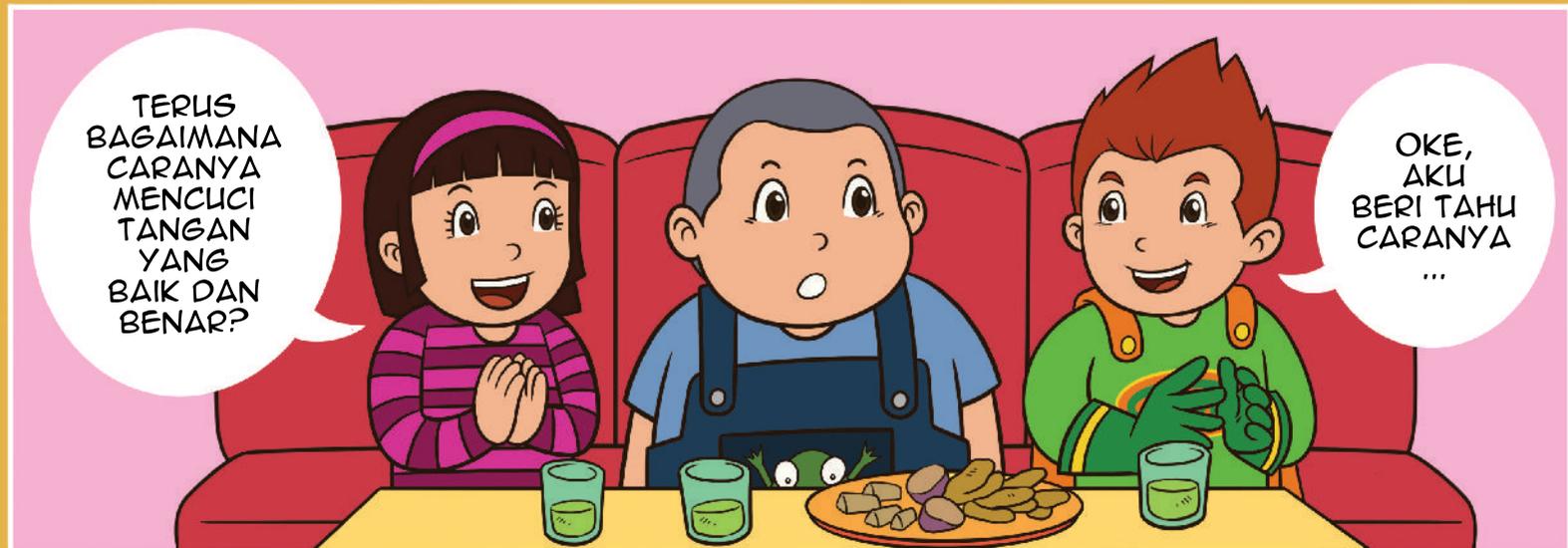
CLOSTRIDIUM DIFFICILE;
PENYEBAB RADANG
USUS BESAR

HAEMOPHILUS;
PENYEBAB
PENYAKIT MATA
MENULAR

E.COLI; PENYEBAB DIARE
DAN INFEKSI
SALURAN KENCING

WAH,...
BANYAK SEKALI
KUMANNYA!!







GINI NIH
CARANYA

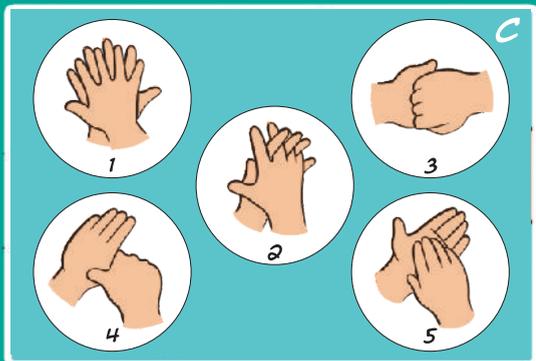
LANGKAH MENCIKI TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN



BASAHI TANGAN SELURUHNYA
DENGAN AIR BERSIH MENGALIR



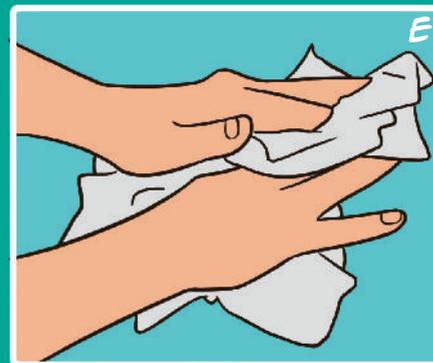
GUNAKAN SABUN DAN RATAKAN
DI SELURUH BAGIAN TANGAN



1. GOSOK PUNGGUNG
2. GOSOK TELAPAK TANGAN DAN SELA-SELA JARI
3. TANGAN SALING MENGUNCI
4. GOSOK IBU JARI (MEMUTAR JEMPOL)
5. BERSIHKAN SELA-SELA KUKU DI TELAPAK TANGAN



BILAS TANGAN DENGAN
AIR BERSIH MENGALIR



KERINGKAN TANGAN DENGAN
HANDUK/KAIN BERSIH

LALU, KENAPA HARUS MENGGUNAKAN AIR YANG MENGALIR SERTA MENGGUNAKAN SABUN?



AIR BERSIH YANG MENGALIR AGAR TERHINDAR DARI KUMAN YANG BERBAHAYA



SEDANGKAN SABUN BERGUNA UNTUK MEMBERSIHKAN KOTORAN ATAU KUMAN YANG MENEMPEL PADA PORI-PORI



SELAIN CUCI TANGAN APALAGI YANG HARUS KITA LAKUKAN UNTUK MENERAPKAN "POLA HIDUP BERSIH" ?!



**JANGAN LUPA
UNTUK SELALU
HIDUP BERSIH**



MANDI DUA KALI SEHARI



**GOSOK GIGI MINIMAL
2X SEHARI**



**POTONG DAN BERSIHKAN
KUKU SECARA TERATUR**



**MENCUCI BUAH
ATAU SAYUR
YANG AKAN
DIMAKAN**



**MENJAGA KEBERSIHAN
LINGKUNGAN SEKITAR**



**MEMBUANG SAMPAH
PADA TEMPATNYA**





MENJAGA KESEHATAN DENGAN OLAHRAGA





DI LAPANGAN



SELAMAT
PAGI
TEMAN-
TEMAN!

PAGI!
AYO KITA
BEROLAH-
RAGA



KENAPA SIH
KITA HARUS
BEROLAH-
RAGA?

KARENA OLAHRAGA
ADALAH AKTIFITAS
YANG MENYENANGKAN
DAN MENJAGA
TUBUH KITA
TETAP SEHAT



KENAPA HARUS
DILAKUKAN SECARA
TERATUR?

OLAHRAGA TERATUR AKAN MEMBUAT ALIRAN DARAH DALAM TUBUH MENJADI LANCAR. JADI OKSIGEN YANG KITA HIRUP AKAN DISALURKAN KE SELURUH OTOT DAN OTAK SEHINGGA KESEHATAN DAN DAYA PIKIR KITA SEMAKIN MENINGKAT





LARI-LARI



MAIN BOLA



RENANG

WAH
OLAHRAGA ITU
MENYENANGKAN
YAP,



MUDAH DAN
MURAH KAN?!



IYA,
SEHAT ITU
GAK PERLU
MAHAL!



MEMANTAU BERAT BADAN









KELEBIHAN
BERAT BADAN
(GEMUK)



BERAT BAOAN
KURANG
(KEKURANGAN
GIZI)

KAPTEN GIZI!
PENYEBAB
BERAT BADAN
TIDAK IDEAL
ITU APA SIH?
BAHAYA
NGGAK?





PENYEBAB UTAMA BERAT BADAN KURANG ADALAH TIDAK SUKA MAKAN SEHINGGA TUBUH TIDAK MENDAPATKAN ASUPAN MAKANAN YANG DIBUTUHKANNYA

AKIBATNYA



PERTUMBUHAN TUBUH TERHAMBAT



MUDAH NGANTUK



SERING SAKIT



KECERDASAN DAN KONSENTRASI TERGANGGU

SEDANGKAN KELEBIHAN BERAT BADAN DISEBABKAN
KARENA MAKAN BERLEBIHAN, TERLALU BANYAK MAKAN
DAN MINUM YANG MANIS, BANYAK MAKAN-MAKANAN
BERLEMAK, KURANG AKTIVITAS DAN OLAH RAGA



AKIBATNYA



SERING SAKIT



MUDAH LELAH



MUDAH NGANTUK



TIDAK LINCAH



**SAMPAI
JUMPA!**



KAMUS GIZI



ZAT PEMBANGUN

MENGANTI SEL-SEL
DALAM TUBUH YANG
SUDAH MATI DENGAN
SEL-SEL YANG BARU



ZAT PENGATUR

MEMBERIKAN TUBUH
PERLINDUNGAN
TERHADAP
SERANGAN PENYAKIT

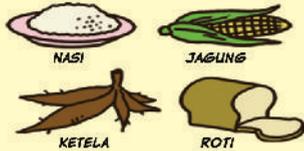


ZAT TENAGA

MEMBERIKAN ENERGI
YANG DIPERLUKAN BAGI
KEGIATAN MANUSIA
SEHARI-HARI

GIZI MAKRO

KARBOHIDRAT



PROTEIN NABATI



PROTEIN HEWANI



LEMAK



ZAT GIZI MAKRO ADALAH ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN DALAM JUMLAH BESAR.

ZAT GIZI MAKRO YANG DIBUTUHKAN OLEH TUBUH ADALAH KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN.

GIZI MIKRO

BUAH



SAYUR



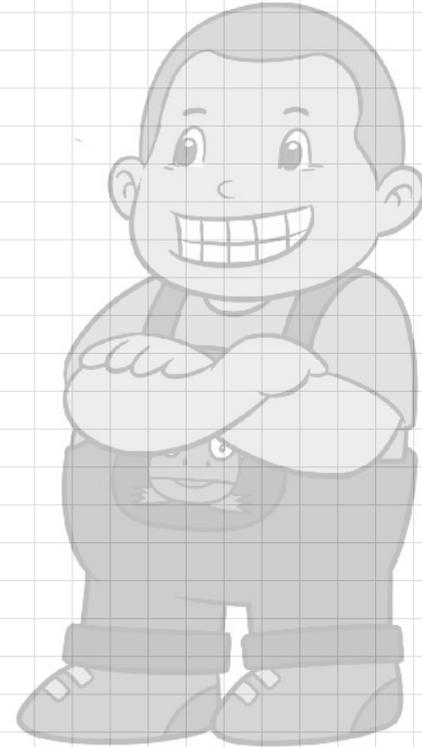
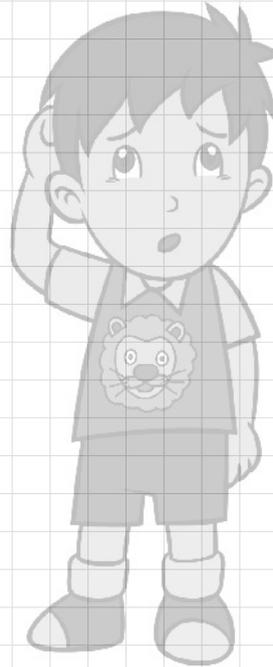
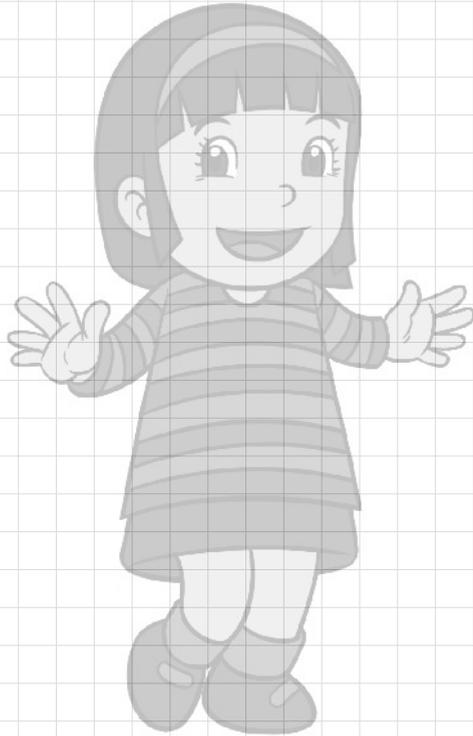
ZAT GIZI MIKRO ADALAH ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN OLEH TUBUH DALAM JUMLAH KECIL ATAU SEDIKIT.

ZAT GIZI YANG TERMASUK DALAM KELOMPOK ZAT GIZI MIKRO ADALAH MINERAL DAN VITAMIN.



OOO
BEGITU
YA!!





Business Watch Indonesia

Potrowanen RT 04 / RW 02

Donohudan, Ngemplak, Boyolali

Central Java - Indonesia

Email. bwi@watchbusiness.org

Website. www.fair-biz.org



Kingdom of the Netherlands



BUSINESS
WATCH
INDONESIA