



PENTINGNYA SARAPAN PAGI

KELOMPOK
8



Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur
2023

PENGERTIAN SARAPAN PAGI

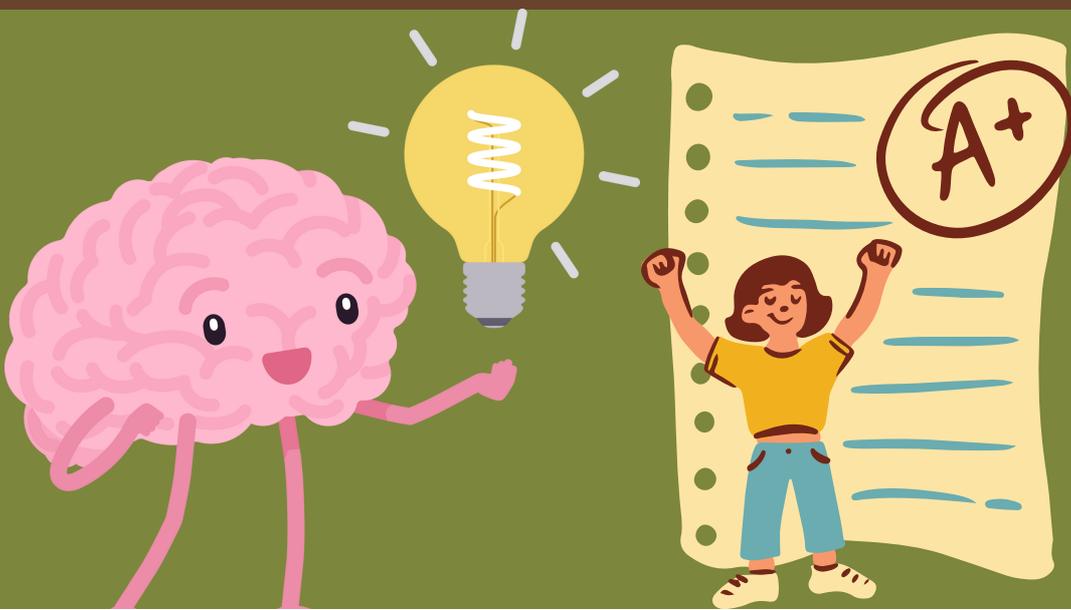
Suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu dimulai pukul 06.00 pagi sampai pukul 10.00 pagi.

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari agar pemenuhan gizi menjadi seimbang serta berfungsi untuk mencegah terjangkitnya suatu penyakit selama beraktivitas.



MANFAAT SARAPAN PAGI

- Menambah energi
- Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat
- Meningkatkan prestasi akademik
- Memiliki gizi yang cukup
- Terhindar dari penyakit
- Menjaga kesehatan mental
- Terhindar dari perilaku buruk



DAMPAK TIDAK SARAPAN PAGI

- Tidak konsentrasi saat menerima pelajaran
- Menurunnya semangat anak dalam beraktifitas
- Badan terasa lemah, letih dan lesu
- Menurunkan kemampuan otak
- Kepala pusing dan mengantuk



SARAPAN YANG BAIK DAN BENAR

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap) sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya.



Gula kompleks



Gula cepat serap



Lemak tidak jenuh



Lemak hewani

MENU SARAPAN SEHAT



Nasi goreng dan telur



Nasi, lauk dan sayur



Roti isi selai



Sereal dan susu

QUOTES

“Apa pun menu makananmu, pastikan menyehatkan sehingga bisa menunjang aktivitasmu sehari-hari”



ANGGOTA KELOMPOK

Anggita Sofianti (202008007)

Rizcha Dwi Reynanda (221102411064)

Alya Ramadani (221102411066)

Dheyra Aulia Sari (221102411005)

Vika Yulianita (221102411110)

Fika Veny Hapsari (221102411111)