

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

Hj. Komala M.Pd

PG-PAUD IKIP SILIWANGI

2020



PERTEMUAN KE-3

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

Hj. Komala M.Pd



Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang di-konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi



Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan *makanan*.

Menurut
UU No. 7
Tahun
1996,

- *Makanan* adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat *gizi* dan atau *unsur-unsur ikatan* kimia yang dapat diubah menjadi zat *gizi* oleh *tubuh*, yang berguna bila dimasukkan ke dalam *tubuh*.



Bahan *makanan* adalah *makanan* dalam keadaan mentah.



Status *gizi* adalah keadaan *tubuh* sebagai akibat konsumsi *makanan* dan penggunaan zat-zat *gizi*.



Pengertian gizi

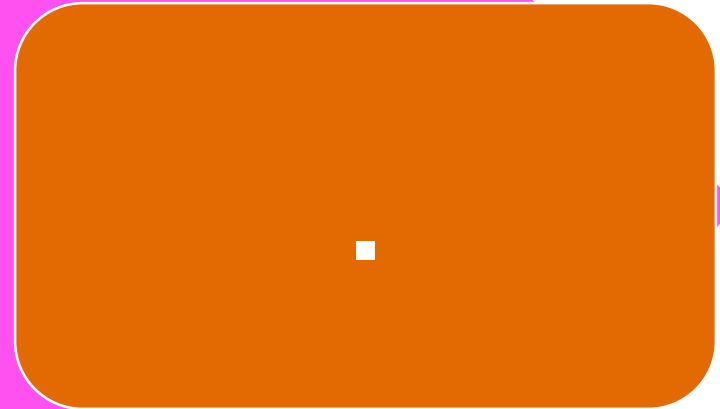
Secara etimologi kata “ *gizi*” berasal dari bahasa Arab “*qhahidza*”, yg berarti “*makanan*”. Dialek Mesir “*Ghidra*” dibaca “*Ghizi*”.

Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses penyerapan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan



Pengertian gizi dapat dibagi secara klasik dan masa sekarang :

- Secara Klasik : *gizi* hanya dihubungkan dengan *kesehatan tubuh* (menyediakan *energi*, membangun, memelihara jaringan *tubuh*, mengatur *proses-proses* kehidupan dalam tubuh).
- Sekarang : selain untuk *kesehatan*, juga dikaitkan dengan potensi *ekonomi* seseorang, karena *gizi* berkaitan dengan *perkembangan* otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.





Kelompok
Makan

- Makanan pokok.
- Lauk pauk.
- Sayuran.
- Buah-buahan



Jenis dan fungsi gizi

- Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan/perkembangan serta mengganti jaringan tubuh rusak.
- Mendapatkan energi untuk melakukan kegiatan.
- Mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh lainnya.
- Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.



Zat Gizi Makro dan Mikro

- Pengelompokan zat gizi menurut kebutuhan
 - Makronutrien
 - Komponen terbesar dari susunan diet, berfungsi untuk menyuplai energi dan zat-zat esensial (pertumbuhan sel/jaringan), pemeliharaan aktivitas tubuh. Karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, makromineral dan air.



Mikronutrien

- Golongan mikronutrien terdiri dari
 - Karbohidrat – Glukosa; serat.
 - Lemak lipida – Asam linoleat (omega-6); asam linolenat (omega-3).
 - Protein – Asam-asam amino; leusin; isoleusin; lisin; metionin; fenilalanin; treonin; valin; histidin; nitrogen nonesensial.
 - Mineral – Kalsium; fosfor; natrium; kalium; sulfur; klor; magnesium; zat besi; selenium; seng; mangan; tembaga; kobalt; iodium; krom fluor; timah; nikel; silikon, arsen, boron; vanadium, molibden.
 - Vitamin – Vitamin A(retinol); vitamin D (kolekalsiferol); vitamin E (tokoferol); vitamin K; tiamin; riboflavin; niacin; biotin; folasin/ folat; vitamin B6; vitamin B12; asam pantotenat; vitamin C.
 - Air



Jenis
Zat Gizi
dan
Fungsinya

Karbohidrat

Sebagai sumber kalori utama bagi manusia, sumber energi.

Karbohidrat terdiri atas :

- a. Monosakarida.
- b. Disakarida
- c. Polisakarida





Fungsi Gizi

- Menghasilkan energi.
- Cadangan tenaga bagi tubuh.
- Memberikan rasa kenyang



Protein

- Unsur-unsur pembentuk protein disebut asam amino sebagai zat pembangun sangat diperlukan pada masa pertumbuhan. Pada masa bagi sampai remaja kebutuhannya lebih besar persentasinya dibandingkan masa dewasa/manula.
- Dibutuhkan untuk mempertahankan jaringan tubuh dan mengganti sel-sel yang rusak.



Fungsi Protein

- Menghasilkan energi.
- Cadangan tenaga bagi tubuh.
- Memberikan rasa kenyang





Lemak

- Sebagai sumber energi selain karbohidrat dan protein.
- Fungsi :
- Penghasil energi.
- Penghasil asam lemak esensial.
- Sebagai pelarut vitamin.
- Memberi rasa kenyang.
- Protein sparer.
- Lemak sebagai sumber vitamin A, D, E, K.



VITAMIN Pertama dikenalkan oleh seorang ahli kimia dari Polandia yang bernama Funk.

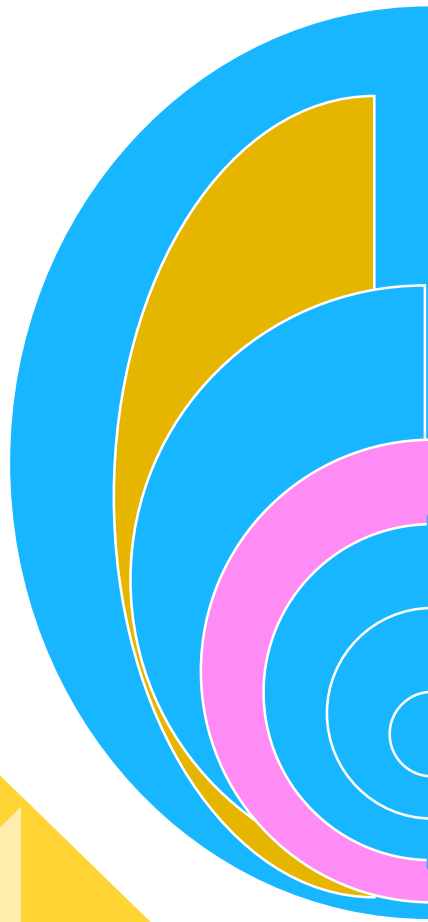
Vitamin didapatkan dari bahan pangan yang dikonsumsi kecuali vitamin D.

Vitamin Dapat dikelompokkan menjadi

vitamin yang larut dalam lemak : A, D, E, K.

vitamin yang larut dalam air : C dan B.





Fungsi Vitamin :

- Bahan pembuat rodopsin yang diperlukan untuk pemeliharaan jaringan pelapis.
- Untuk membantgu proses pertumbuhan.

Sumber vitamin :

- Bahan pangan hewani : susu, keju, kuning telur, hati dan ikan yang tinggi kandungan lemaknya.
- Bahan pangan nabati : sayuran berwarna kuning, merah.



Vitamin

- Pertama dikenalkan oleh seorang ahli kimia dari Polandia yang bernama Funk.
- Vitamin didapatkan dari bahan pangan yang dikonsumsi kecuali vitamin D.
- Dapat dikelompokkan :
 - vitamin yang larut dalam lemak : A, D, E, K.
 - vitamin yang larut dalam air : C dan B.
 - .



Fungsi Vitamin D bagi tubuh :

- Mengatur metabolisme garam dapur.
- Memperkuat penyerapan garam dapur dan garam fosfor.
- Mengatur pembentukan garam fosfor dalam tubuh yang digunakan untuk penguatan tulang.

Kekurangan vitamin D berakibat penyakit rakhitis.



Kalsium

- Bagi anak kalsium sekitar 25-30 g
- Dewasa diperkirakan 2 % dari berat badan sekitar 1,0-1,4 kg



Air




Air adalah bagian penting dari tubuh kita. Lebih dari 60 persen tubuh kita terdiri dari air.

- Fungsi air :
 - Membasahi jaringan, seperti disekitar mulut, mata, dan hidung.
 - Mengatur suhu tubuh kita.
 - Sebagai bantalan sendi kita.
 - Membuat tubuh kita mendapatkan nutrisi.

Anak-anak akan hidup dan tumbuh dengan sehat apabila seimbang antara asupan gizi yang baik , cukup sesuai dengan kebutuhan tubuhnya masing-masing dan kodratnya sendiri, Pendidik hanya dapat merawat dan menuntun tumbuhnya kodrat itu.





Assalamualaikum
wr.wb