BADAN POM

kata BPOM

SAJAK
SERIES KONSUMSI MAKANAN DAN OBAT AMAN BERMUTU BBPOM JAKARTA

JakKONEK
KIE ONLINE & ELEKTRONIK

Cegah Stunting Sejak Dini dengan Asupan Gizi Seimbang



Sumber:

Ayo Lawan Stunting. Direktorat Standardisasi Pangan Olahan BPOM;
https://www.pom.go.id/katabpom/pangan-fortifikasi-upaya-penuhi-gizi-masyarakat

BADAN POM



APA ITU Stunting?

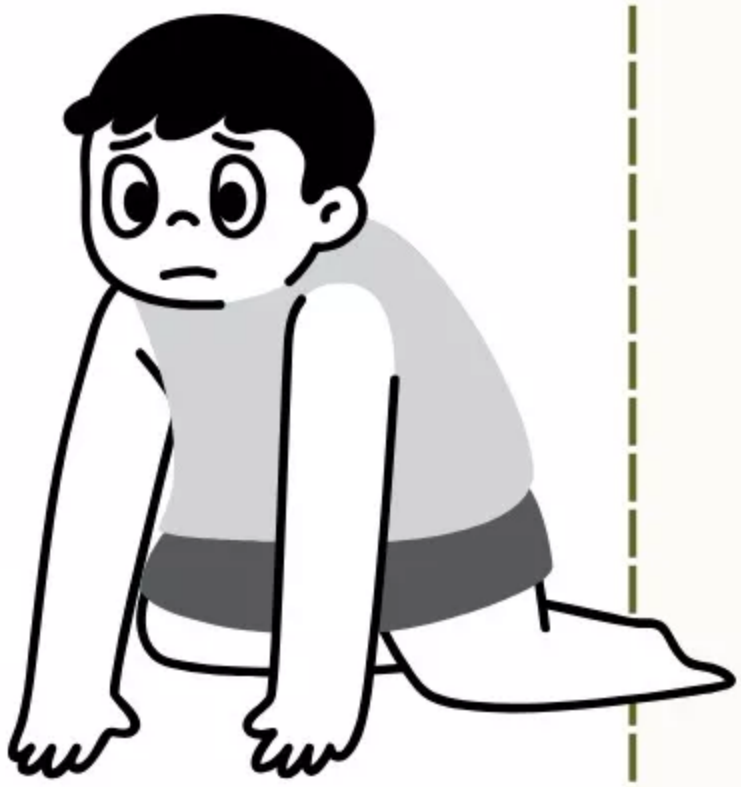


Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis pada anak yang merujuk pada anak yang terlalu pendek untuk usianya. Anak-anak yang mengalami stunting dapat menderita kerusakan fisik dan kognitif yang parah.

BADAN POM

DAMPAK Stunting

Stunting memiliki risiko yang timbul tidak hanya pada masa kanak-kanak, namun juga mempengaruhi sampai kehidupan individu pada saat dewasa.



- Perkembangan otak terganggu, kesulitan belajar di sekolah
- Prestasi menurun
- Daya tahan tubuh lemah
- Pertumbuhan fisik terhambat
- Produktivitas menurun, berpengaruh pada karir dan penghasilan
- Rentan terhadap penyakit

BADAN POM

1000 HARI PERTAMA MASA KEHIDUPAN



Fase penting bagi tumbuh kembang anak di mana semua organ tubuh berkembang dengan pesat



1000 Hari Masa Kehidupan dihitung sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 (dua) tahun



Asupan gizi dan pola asuh pada 1000 HPK harus optimal agar berdampak baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak







CEGAH STUNTING
dengan
METODE ABCDE

A
Aktif minum tablet tambah darah (TTD)

Konsumsi TTD bagi remaja putri 1 tablet seminggu sekali, bagi ibu hamil 1 tablet setiap hari (minimal 90 tablet selama kehamilan).



B
Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali

Periksa kehamilan minimal 6 kali dan 2 kali oleh dokter menggunakan USG.

C
Cukupi konsumsi protein

Konsumsi protein hewani setiap hari bagi bayi usia diatas 6 bulan.



D
Datang ke Posyandu setiap bulan

Datang dan lakukan pemantauan pertumbuhan (timbang dan ukur) dan perkembangan, serta imunisasi balita ke Posyandu setiap bulan.

E
Eksklusif ASI 6 bulan

ASI eksklusif (hanya konsumsi ASI saja) selama 6 bulan pertama, dilanjutkan hingga usia 2 tahun dengan melengkapi Makanan Pendamping ASI (MP ASI) tepat setelah berusia 6 bulan.



BADAN POM

LAWAN STUNTING DENGAN...



1 Fortifikasi Pangan

Penambahan kandungan satu atau lebih zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam pangan atau bahan pangan untuk:

- Meningkatkan kualitas gizi pangan
- Memberikan manfaat kesehatan masyarakat
- Mengembalikan kandungan zat gizi mikro pada pangan yang hilang selama pengolahan







Pangan Olahan Wajib Fortifikasi

Tepung terigu

Fortifikasi zat besi (Fe), Seng (Zn), Vitamin B1 (tiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), dan asam folat

Garam Konsumsi

Fortifikasi Yodium



Minyak Goreng Sawit

Fortifikasi Vitamin A

BADAN POM

LAWAN STUNTING DENGAN...



2 Konsumsi Pangan Gizi Seimbang

Pemenuhan gizi seimbang dilakukan salah satunya dengan konsumsi sesuai panduan

"ISI PIRINGKU"

1/6 dari bagian piring

LAUK-PAUK

1/6 dari bagian piring

BUAH-BUAHAN



1/3 dari bagian piring

MAKANAN POKOK

1/3 dari bagian piring

SAYURAN

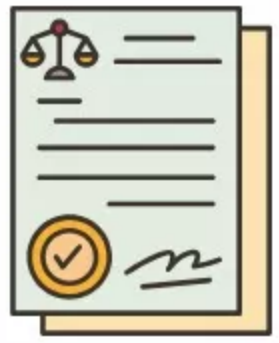
Porsi makan dalam satu kali konsumsi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang

Membaca Label Gizi untuk menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi



PERAN BADAN POM
dalam Pencegahan Stunting

1 Standarisasi produk khusus untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan



2 Penilaian dan pemberian izin edar pangan olahan



3 Pengawasan di sarana produksi dan peredaran disertai dengan penegakan hukum



4 Peningkatan pengawasan terhadap pangan fortifikasi wajib



5 Pemberdayaan masyarakat dan pelaku usaha pangan olahan



BADAN POM







Stunting bisa dicegah DENGAN ASUPAN GIZI SEIMBANG

Mulai dari hal sederhana: pastikan asupan gizi seimbang setiap hari.
Karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral adalah kunci tumbuh kembang optimal anak.

YUK, LAKUKAN SEKARANG

- Berikan makanan bergizi dan seimbang
- Pantau tumbuh kembang secara rutin
- Jaga kebersihan dan pola hidup sehat