

NUTRITION IN ADULT



MASA DEWASA

- Dewasa awal → 18-40
- Dewasa tengah → 40-60
- Dewasa akhir → 60-meninggal

CHARACTERISTICS

- Usia produksi → produktivitas kerja
- Usia reproduksi → mental, fisik, materi
- periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru → suami/istri
- Timbul penyakit2 DEGENERATIF

MASALAH KESEHATAN YG TIMBUL

- Menopause
- Penyakit degeneratif

KEBUTUHAN GIZI

- Umumnya laki-laki lebih memerlukan energi ini disebabkan karena secara fisik laki-laki lebih banyak bergerak tetapi pada aktivitasnya juga memerlukan energi banyak
- Ada beberapa peran dasar yang diharapkan dapat digunakan oleh orang dewasa dan sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal dengan melaksanakan 13 PUGS.



HEALTHY FOOD PATTERN IN ADULT

Panduan Pola Makan Orang Amerika

- Makanlah bervariasi
- Seimbangkan asupan makan dg aktivitas
- Pilih bahan makanan yg banyak mengandung produk sereal, sayuran, buah-buahan
 - 6 porsi sereal
 - 3 porsi sayur
 - 2 porsi buah-buahan
- Pilih makanan yg mengandung lemak jenuh rendah

- Pilih makanan yg tdk mengandung gula berlebih
- Membatasi konsumsi alkohol
- Pilih makanan yg tidak banyak mengandung garam & sodium

Pola hidup & makan orang Jepang

- Terbiasa dg berjalan kaki
- Sarat kesegaran & cenderung mentah
- Membatasi konsumsi makanan cepat saji (max 1x/minggu)
- Setiap makan memiliki porsi & menu lengkap dimulai makanan pembuka, utama, penutup
- Menyajikan karbohidrat menjelang makanan penutup saat perut mulai kenyang

Vegan pada Dewasa

- Tidak makan daging dr beberapa jenis binatang & bbrp mcm organ
- Tdk makan daging tp makan ikan
 - Sdkt berisiko defisiensi gizi
- Tdk makan daging & ikan tp makan susu & telur
- Sdkt berisiko defisiensi kurang Fe
- Tdk makan produk2 dr binatang (vegan)
- Tdk makan apa-apa kecuali buah-buahan

SO....

WHAT'S YOUR CHOICE ???

BE A HEALTHY ADULT

OR ADULT WITH DEGENERATIVE

DISEASES





TERIMA KASIH