

Daily Tips Maternity

# METODE ISI PIRINGKU

Tut Rayani Aksohini  
Wijayanti, SST., M.Keb



Tujuan Pemenuhan Nutrisi

## **IBU HAMIL**



- 1** Memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin
- 2** Membantu proses tumbuh kembang janin
- 3** Sebagai sumber tenaga ibu dan janin
- 4** Mengurangi resiko dan komplikasi

## KEKURANGAN NUTRISI

# IBU HAMIL

- Anemia
- Perdarahan
- Mudah terjangkit penyakit
- Berat badan ibu kurang dari normal
- Janin keguguran
- Bayi lahir prematur
- Berat badan lahir rendah



# Tips mengatur pola makan ibu hamil



- ♡ Gizi seimbang dan bervariasi
- ♡ tidak ada pantangan
- ♡ Makan sedikit tapi sering
- ♡ tidak merokok
- ♡ tidak minum-minuman keras

# Apa itu Metode Isi Piringku ??

Isi Piringku adalah berapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring untuk memenuhi gizi seimbang, yaitu setengah dari piring adalah hidangan utama dan lauk pauk dan setengahnya adalah buah-buahan dan sayuran

**Makanan Pokok** ...

... **Lauk**

**Sayuran** ...

... **Buah**

