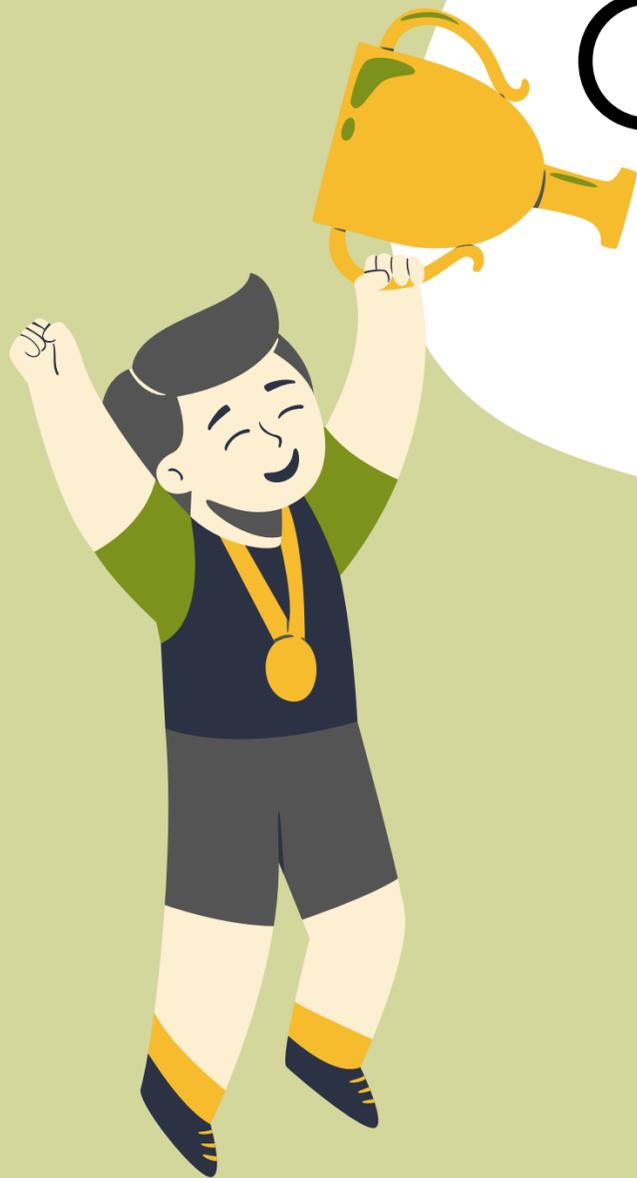


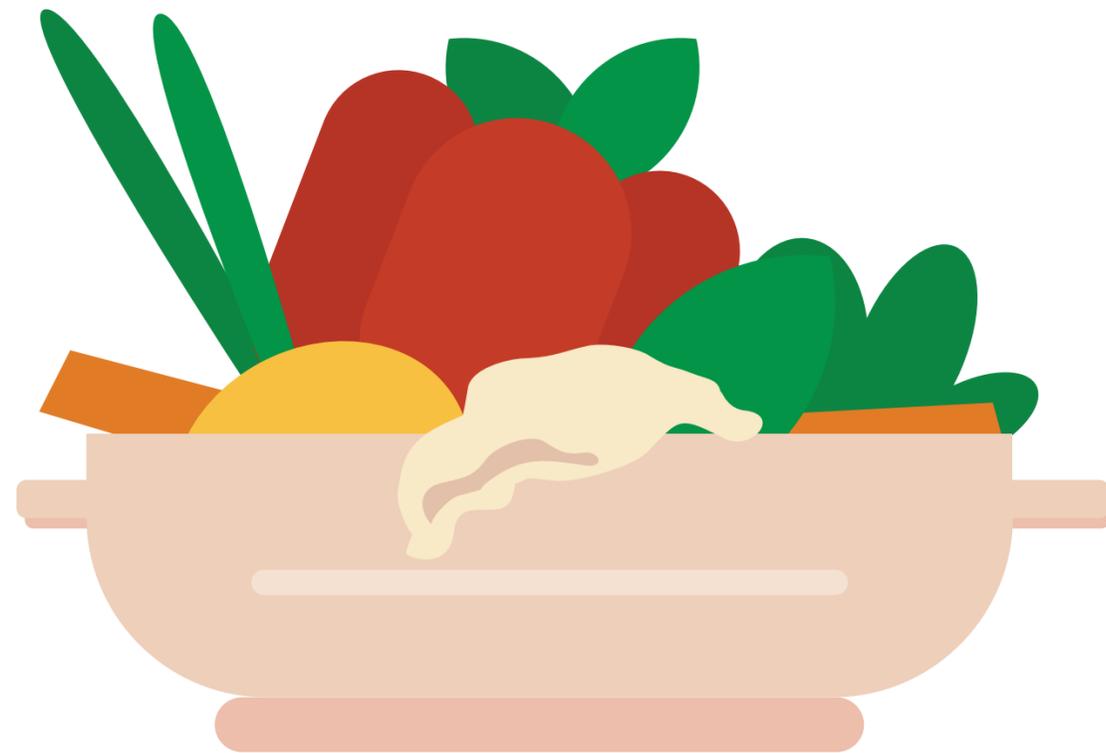


Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

GIZI SEIMBANG UNTUK ATLET



APA ITU GIZI SEIMBANG?



Susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Dengan asupan makan yang sesuai, tubuh mendapatkan gizi yang cukup dan dapat menjalankan fungsinya tanpa masalah.

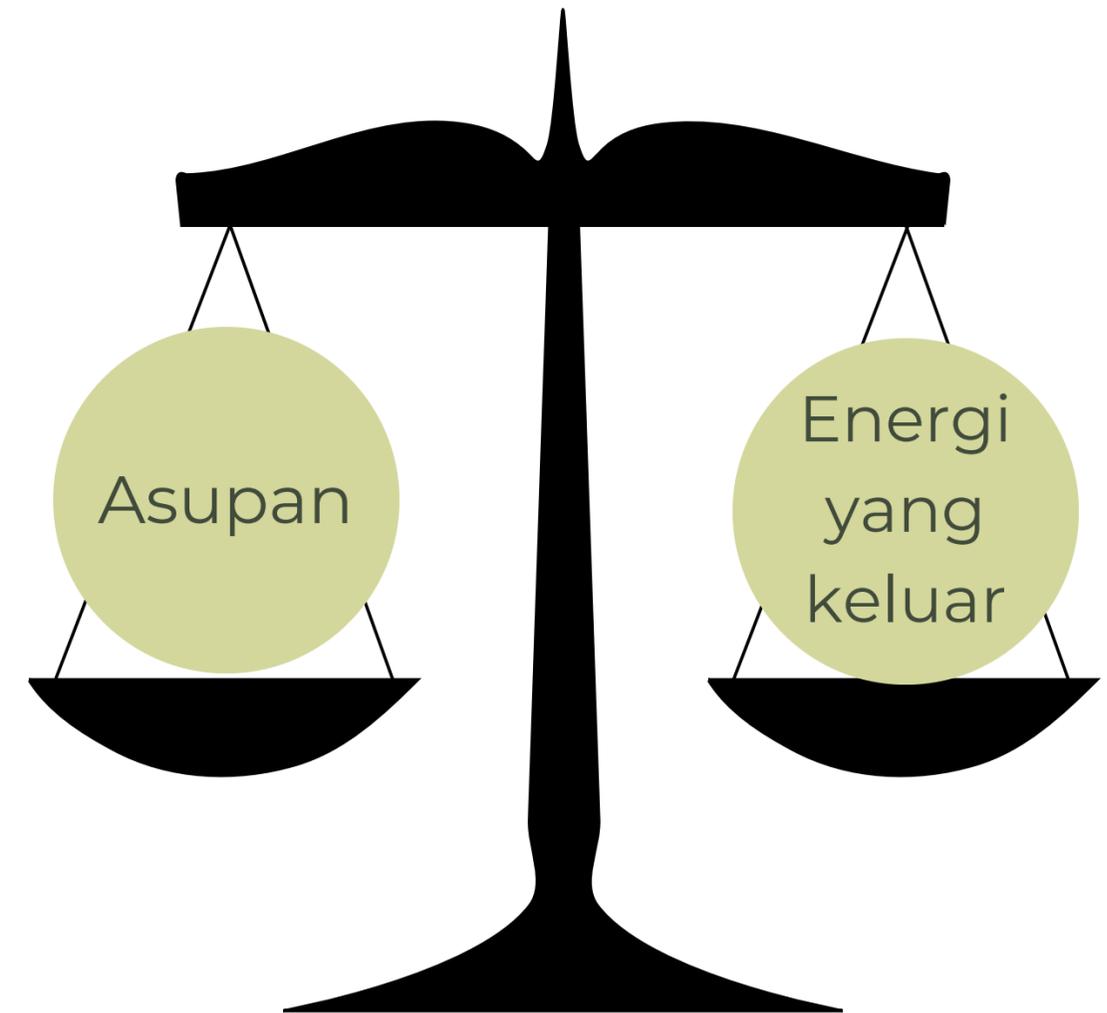
GIZI SEIMBANG UNTUK ATLET

Setiap atlet harus memperhatikan pemenuhan gizinya.

Harus seimbang asupan makanan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan



Agar performa atlet baik



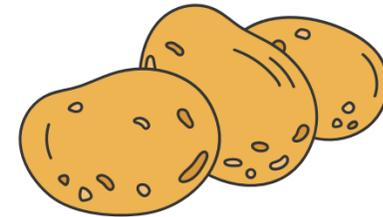
PERAN ZAT GIZI DALAM MENUNJANG PERFORMA ATLET

KARBOHIDRAT

Sebagai sumber energi utama



Corn



Potato



Sweet Potato



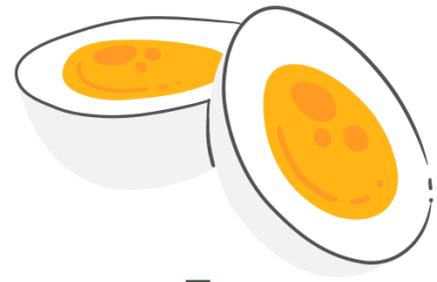
Rice



Flour

PROTEIN

Untuk pertumbuhan jaringan otot, mengoptimalkan masa pemulihan atlet



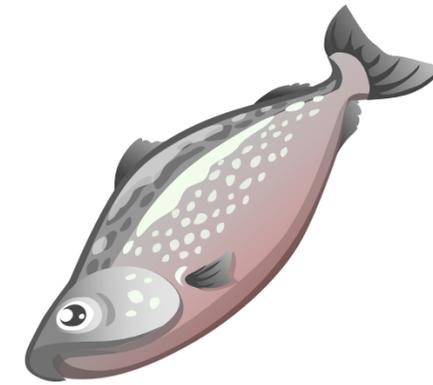
Egg



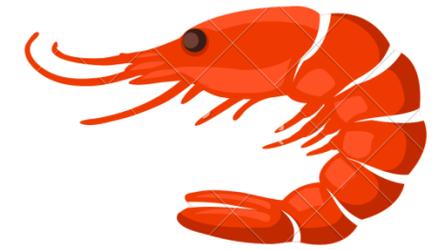
Chicken



Beef



Fish



Shrimp



Tempeh



Tofu

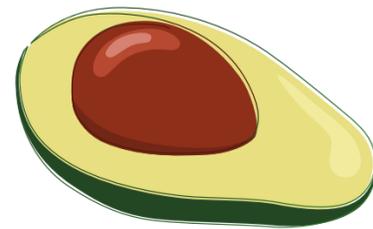
LEMAK



Untuk sumber energi, membantu penyerapan Vitamin A, D, E, K



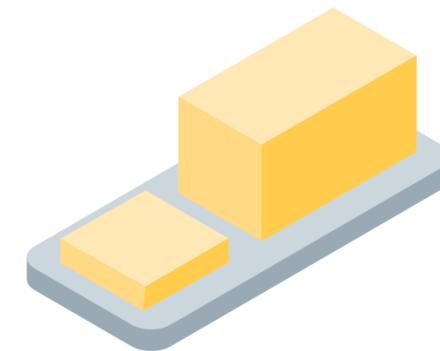
Oils



Avocado



Coconut milk



Butter/margarine

CAIRAN

Fungsi cairan untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil dan menjaga keseimbangan asam basa dalam tubuh.

Kurangnya cairan yang masuk → Dehidrasi
↓
Menurunnya performa atlet



DO'S PADA ATLET

Yang harus dilakukan atlet

1

Mengurangi konsumsi makanan olahan (fast food dan junk food)

2

Selama latihan/pertandingan, atlet minum 1-3 teguk air setiap 15-20 menit

3

Mengonsumsi suplemen jika atlet kekurangan zat gizi tertentu yang tidak dapat terpenuhi dari makanan → **konsumsi suplemen bukan keharusan**

4

Mengonsumsi selingan sehat untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari makanan utama. Contoh selingan sehat: jus buah, buah utuh

5

Menurunkan BB bertahap dengan diet gizi seimbang dengan pengurangan asupan kalori, bukan diet ekstrim/instan



CONTOH MENU GIZI SEIMBANG

Referensi: Buku Pintar bagi Gizi Atlet (Kemenkes, 2021)

Metode Piring Intensitas Latihan

1 Latihan Intensitas Ringan/Manajemen BB

Minyak
1 sdm



Sport drinks

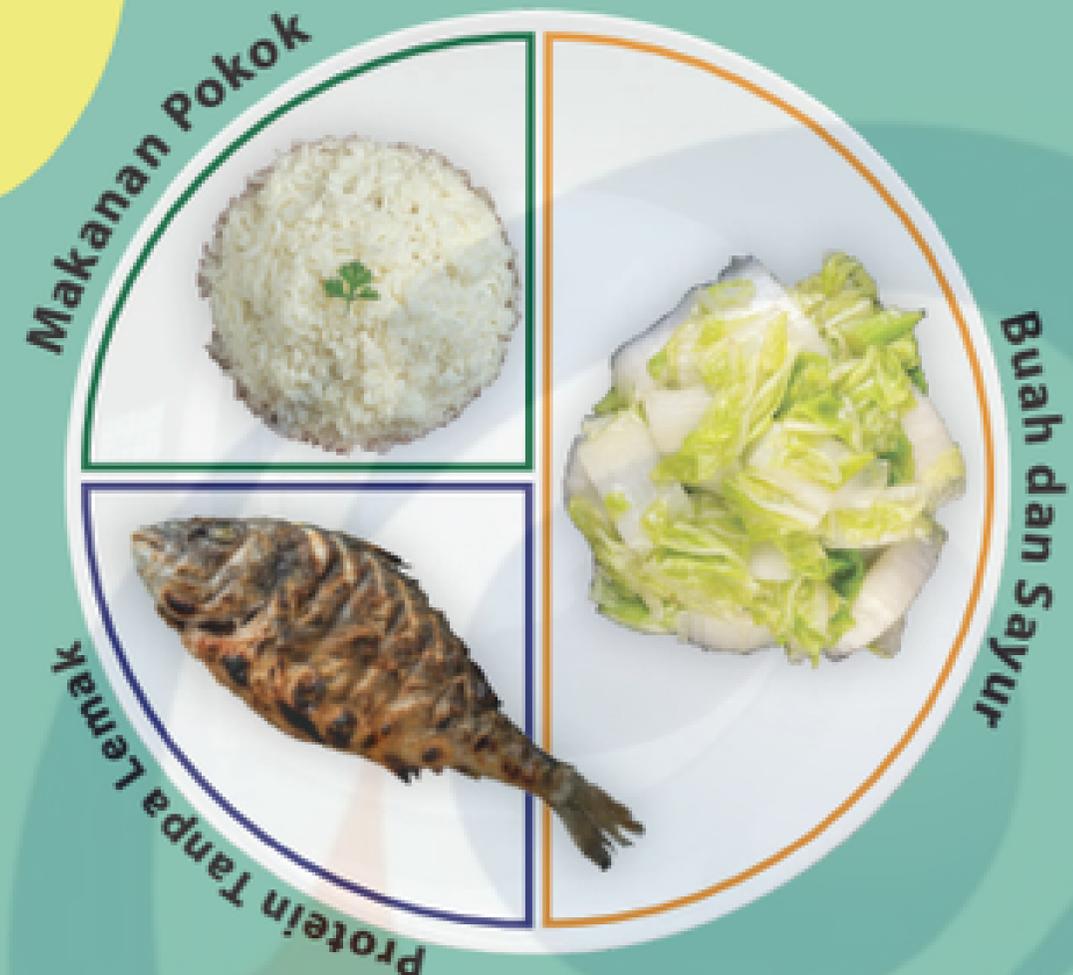


Susu 1 gelas



Contoh menu :

- Nasi 1 1/2 ctg
- Ikan bakar 1/2 ptg
- Tumis sawi putih 5 sdm
- Jeruk manis 1 bh sdg



CONTOH MENU GIZI SEIMBANG

Referensi: Buku Pintar bagi Gizi Atlet (Kemenkes, 2021)

2 Latihan Intensitas Sedang

Lemak
1 sdm



Sport drinks



Susu 1 gelas

Contoh menu :

- Nasi 2 1/2 ctg
- Ayam bakar 1 ptg sdg
- Urap-urap 5 sdm
- Buah naga 1/4 bh sdg



Buah-buahan



CONTOH MENU GIZI SEIMBANG

Referensi: Buku Pintar bagi Gizi Atlet (Kemenkes, 2021)

3 Latihan Intensitas Tinggi/Saat Pertandingan

Lemak
2 sdm



Sport drinks



Susu 1 gelas

Contoh menu :

- Nasi 2 ctg + Mie goreng 3 sdm
- Empal goreng 1 ptg sdg
- Tempe orek 3 sdm
- Sayur sop 1/2 mangkok
- 2 ptg pepaya sedang

Makanan Pokok



Buah-buahan



TERIMA KASIH

