



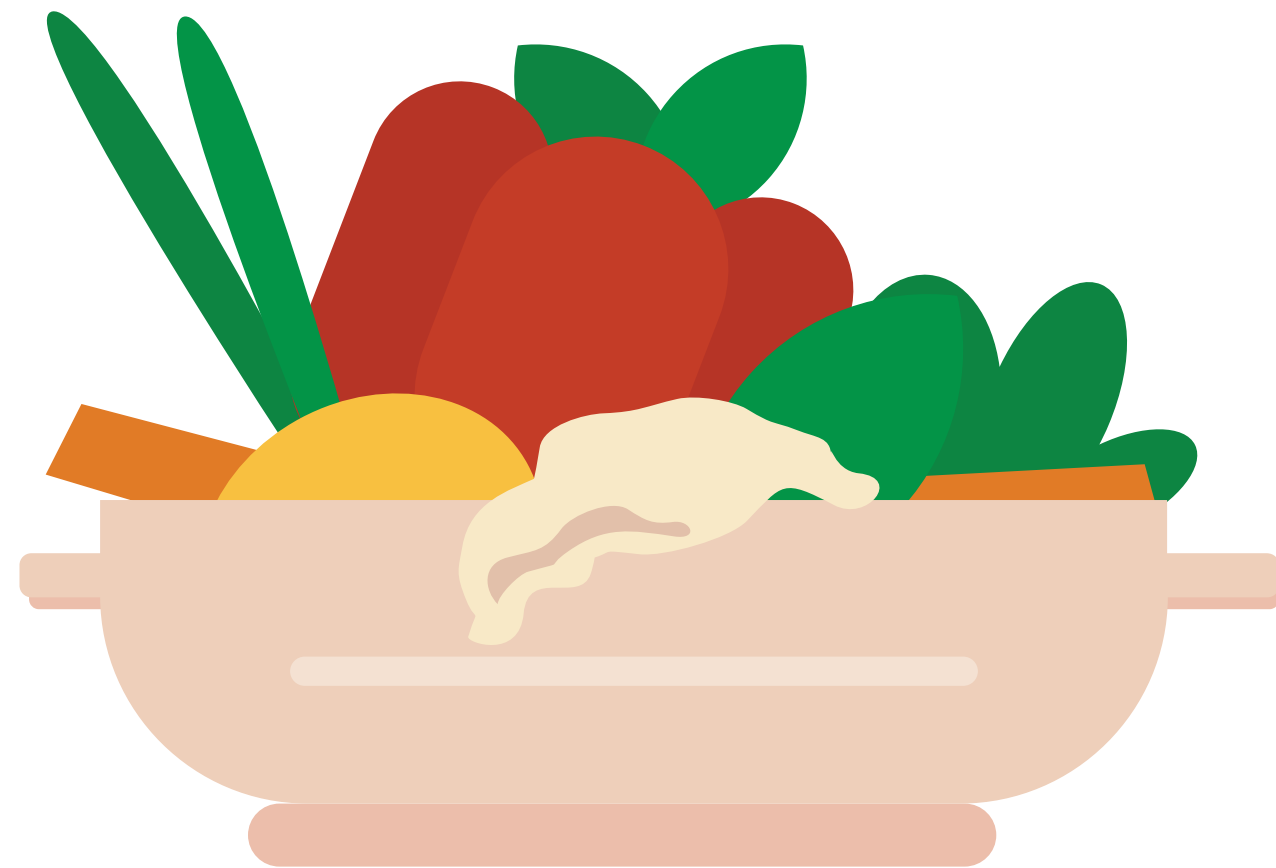
Universitas  
Alma Ata  
The Globe Inspiring University

# 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

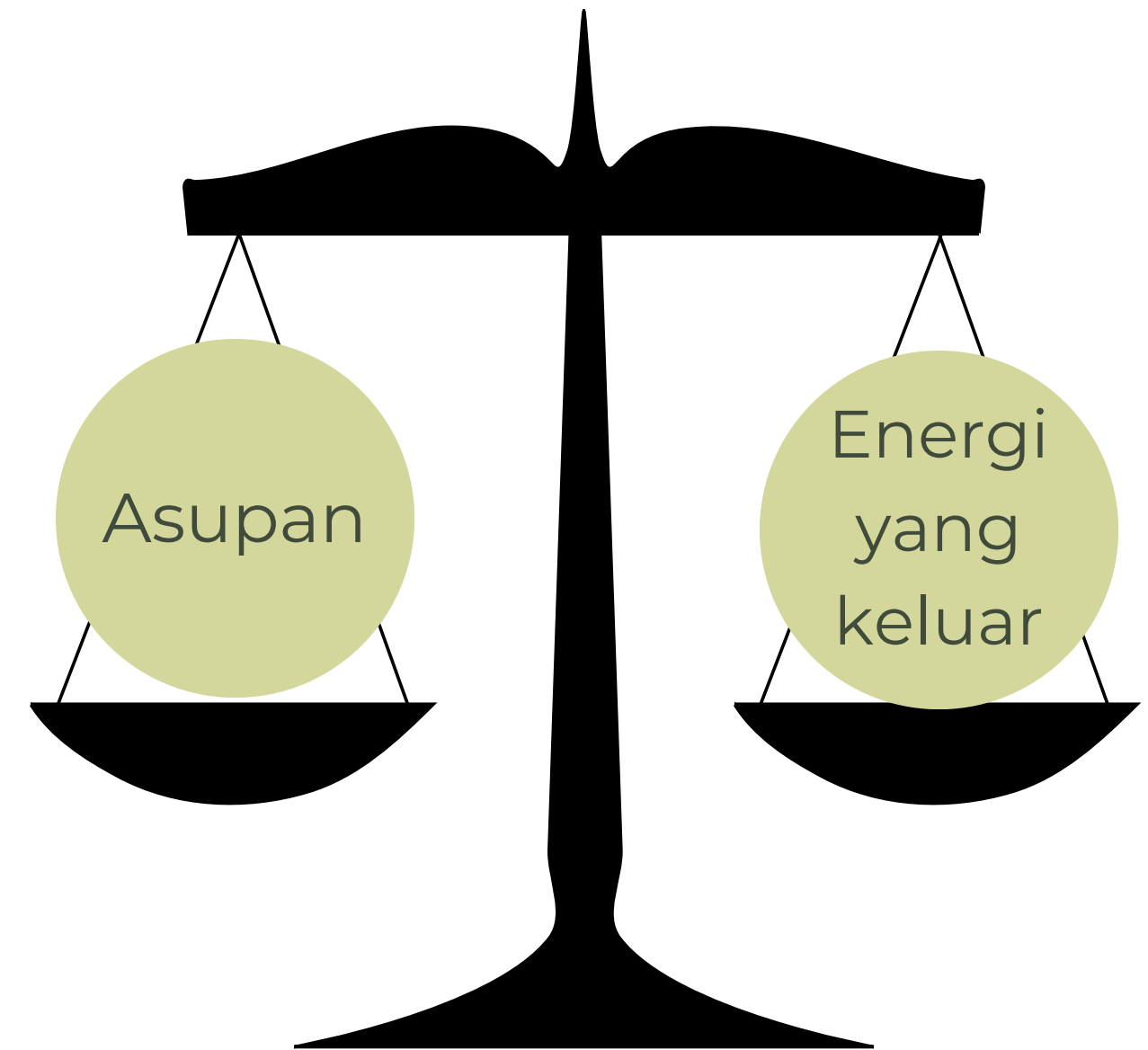
---

Setiap atlet harus memperhatikan pemenuhan gizinya.

Harus seimbang asupan makanan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan



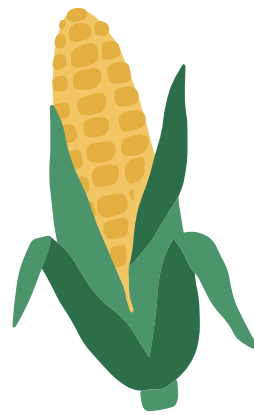
Agar performa atlet baik



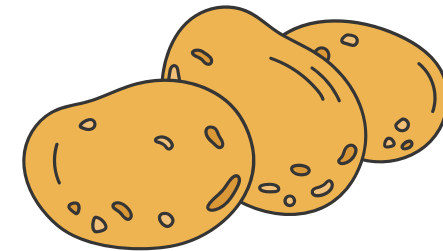
# PERAN ZAT GIZI DALAM MENUNJANG PERFORMA ATLET

## KARBOHIDRAT

Sebagai sumber energi utama



Corn



Potato



Sweet Potato



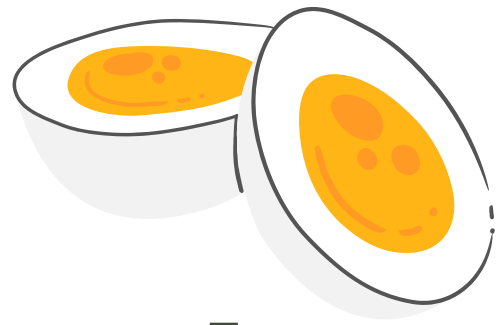
Rice



Flour

# PROTEIN

Untuk pertumbuhan jaringan otot, mengoptimalkan masa pemulihan atlet



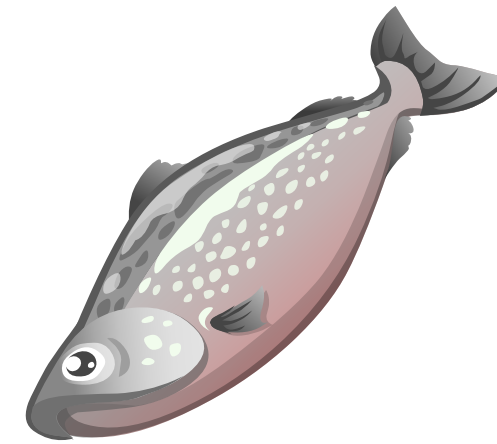
Egg



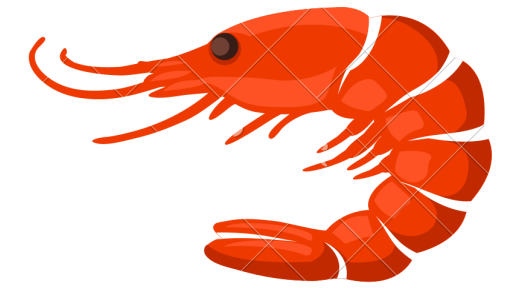
Chicken



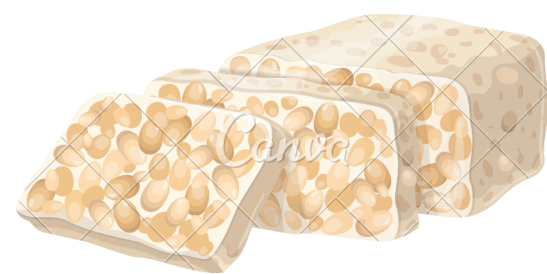
Beef



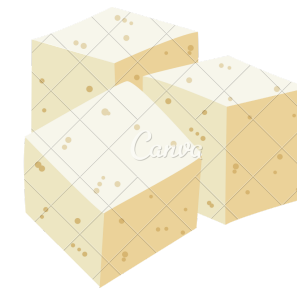
Fish



Shrimp



Tempeh



Tofu

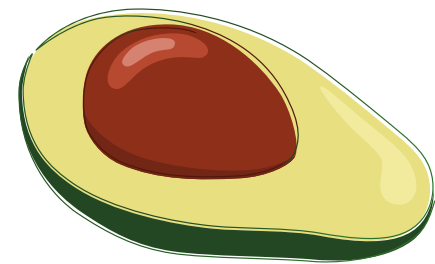
# LEMAK



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



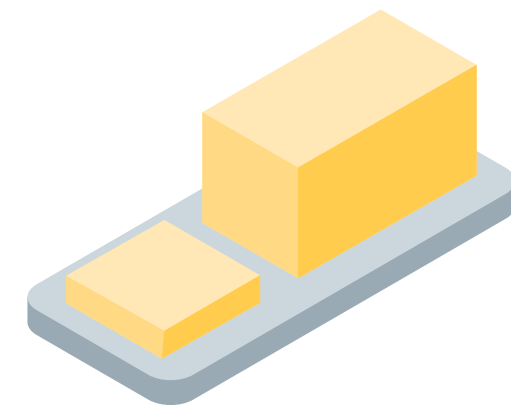
Oils



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

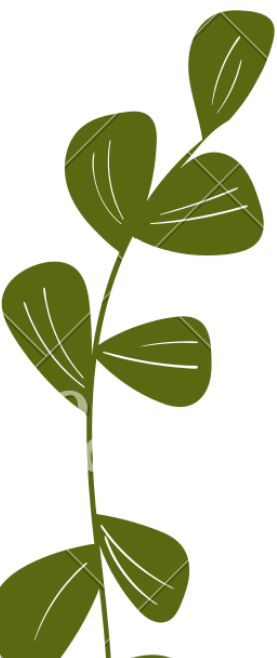
Mengonsumsi suplemen jika atlet kekurangan zat gizi tertentu yang tidak dapat terpenuhi dari makanan → **konsumsi suplemen bukan keharusan**

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)

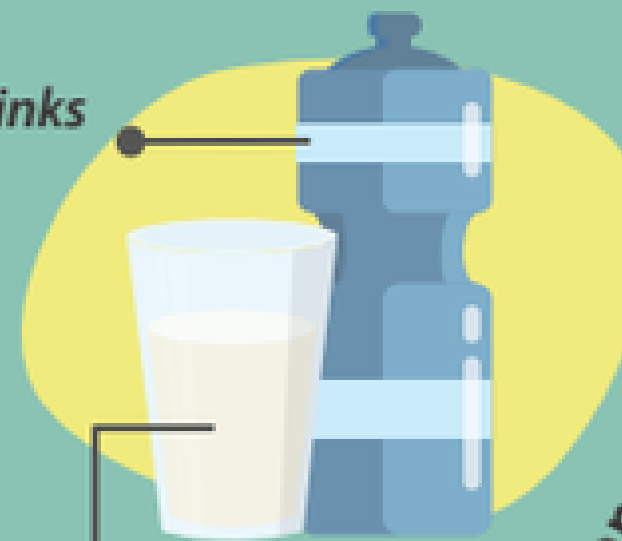
## Metode Piring Intensitas Latihan

### 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

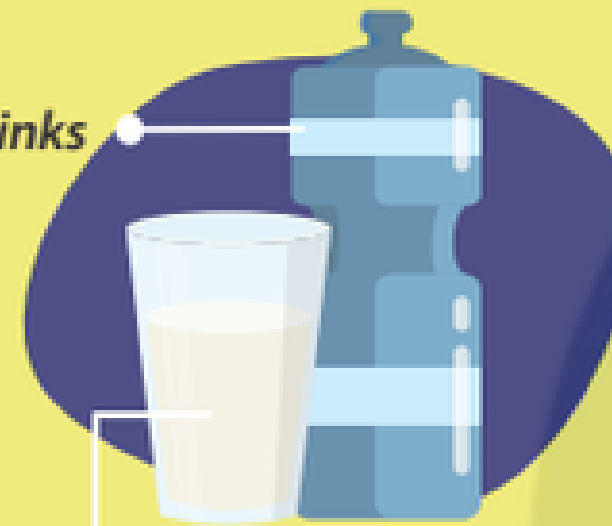
Referensi: Buku Pintar bagi Gizi Atlet (Kemenkes, 2021)

## 2 Latihan Intensitas Sedang

**Lemak**  
1 sdm



Sport drinks



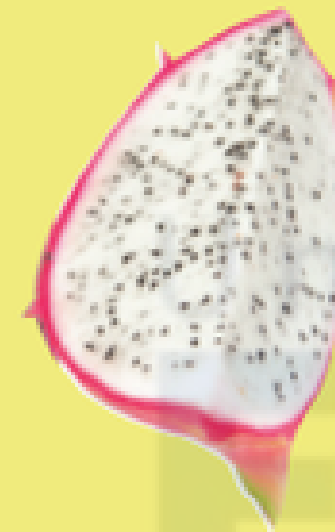
Susu 1 gelas

### 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

