

# Minggu “Pilihan Sehat”:

## Bagaimana isi makanan dan minumannya?

Minuman manis seperti soda, jus, dan es teh memang disukai oleh banyak orang. Tetapi, karena minuman ini banyak mengandung gula, ada resiko buruk terhadap kesehatan yang terkait dengan mengkonsumsi minuman manis yang berlebihan:

- Lebih berisiko menderita diabetes tipe-2
- Meningkatkan berat badan
- Meningkatkan risiko kanker pankreas
- Menyebabkan kerusakan gigi
- Menimbulkan dehidrasi (khususnya minuman soda yang berkafein)

dan ada banyak dampak negatif lain. Tidak ada kandungan gizi dalam minuman soda juga banyak ‘jus’ dan ‘susu’ sebenarnya tidak murni!

## Ada berapa gram gula dalam Coca-Cola?



### Menarik!

Coca-Cola Amatil (CCA) adalah sebuah perusahaan publik di Australia, terdaftar di Australian Stock Exchange (Bursa Saham Australia), memproduksi, mendistribusi, memasarkan dan mempromosikan produk-produk dari The Coca-Cola Company di wilayah Asia-Pacific.

The Coca-Cola Company (TCCC), Amerika Serikat, memiliki merek dagang produk-produk tersebut, dan menyediakan konsentrat atau bahan dasar minuman tersebut untuk Coca-Cola Amatil. Baca lebih lengkap:

<http://www.coca-colaindonesia.com/ina/ourcompany/index.php?act=faq>



Coca-Cola Indonesia: \_\_\_\_\_ gram per kaleng (330ml)

\_\_\_\_\_ sendok teh (sdt)\*

Coca-Cola Australia: \_\_\_\_\_ gram per kaleng (375ml)

\_\_\_\_\_ sdt

\* 4 gram gula = 1 sdt

Gambar dari <http://www.coca-colaindonesia.com>

## Bagaimana minuman lain?



\_\_\_\_\_ gram per kaleng (250ml)

= \_\_\_\_\_ sdt

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Can	
Amount Per Serving:	
<b>Calories 110</b>	
	% Daily Value*
Total Fat	0 g 0%
Sodium	200 mg 8%
Total Carb.	28 g 9%
Sugars	27 g
Protein	less than 1g
Niacin	100%
Vitamin B12	80%
Vitamin B6	250%
Pantothenic Acid	50%

Not a significant source of sat. fat, cholest., fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



\_\_\_\_\_ gram per kaleng (355ml)

= \_\_\_\_\_ sdt

NUTRITION INFORMATION			
Servings per package:	1		
Serving size:	355 mL		
Ave. Quantity	per Serving	%DI*	per 100 mL
Energy	692 kJ	8	195 kJ
	165 Cal	8	47 Cal
Protein	0 g	0	0 g
Fat, total	0 g	0	0 g
-saturated	0 g	0	0 g
Carbohydrates	37 g	12	10.4 g
-sugars	37 g	41	10.4 g
Sodium	184 mg	8	52 mg

COMPOSITION INFORMATION			
Calcium	114 mg		32 mg
Niacin (B3)	6.4 mg		1.8 mg
Pantothenic Acid (B5)	2.3 mg		0.7 mg
Vitamin B6	0.7 mg		0.2 mg
Vitamin B12	0.4 ug		0.1 ug
Iron	1420 mg		400 mg
Calcium lactate	852 mg		240 mg
Inositol	43 mg		12.0 mg



\_\_\_\_\_ gram per kotak (330ml)

= \_\_\_\_\_ sdt

Net Content / Kandungan Bersih: 330mL		
Nutrition Information/Maklumat Khasiat	per 100ml	per 330ml
Energy / Tenaga (kJ)	189	624
(kcal)	45	149
Protein (g)	0	0
Carbohydrate (g) / Karbohidrat (g)	11.0	36.3
of which sugars (g) / yang mana gula (g)	11.0	36.3
Fat (g) / Lemak (g)	0	0
of which saturates (g) / yang mana tepu (g)	0	0
Vitamin C (mg)	18.2	60.1



\_\_\_\_\_ gram per kotak (250ml)

= \_\_\_\_\_ sdt

Informasi Nilai Gizi		
Takaran Saji 1 Kotak ( 250 ml )		
Nutrition Facts		
Serving Size 1 Pack ( 250 ml )		
Jumlah per saji	Amount Per Serving	
Kalori	85	kcal
Calories	85	kcal
		%AKG*
		%Daily Value*
Lemak Total	0g	0%
Total Fat	0g	0%
Protein	0g	0%
Protein	0g	0%
Karbohidrat Total	21g	7%
Total Carbohydrate	21g	7%
Gula	21g	
Sugars	21g	
Natrium	25mg	1%
Sodium	25mg	1%



\_\_\_\_\_ gram per kotak (300ml)

= \_\_\_\_\_ sdt

Nutrition Facts	per 1 small carton (300 ml)
Kilojoules	883 kJ
Calories	211 kcal
Protein	10.5 g
Fat	4.2 g
Saturated Fat	2.7 g
Carbohydrate	29.1 g
Sugar	28.5 g
Sodium	162 mg

**Kita butuh berapa energi per hari?**

Semua energi badan kita berasal dari makanan dan minuman. Sebagian besar energi tersebut (45-70%) digunakan untuk fungsi-fungsi badan yang penting seperti tumbuh, menjaga suhu tubuh dan menyembuhkan luka. Total energi yang dibutuhkan untuk semua fungsi ini disebut Basal Metabolic Rate (BMR).

Sisa energi dari BMR itu lalu digunakan untuk gerakan badan. Semakin banyak bergerak (seperti berolahraga), berarti semakin banyak energi dibakar, dan semakin banyak makanan/minuman dibutuhkan. Jika kita makan/minum lebih dari yang dibutuh oleh badan, kelebihan energinya dapat menjadi lemak badan.

**Makan dengan baik dan berolahraga dengan teratur= sehat!**



Aduh, saya harus berlari selama 60 menit kalau makan kue coklat ini?

Usia	Kilojoule (kj) per hari*	
	Laki-laki	Perempuan
6-7	7900	7100
7-8	8300	7400
8-9	8700	7700
9-10	9000	7900
10-11	8100 - 9100	7300 - 8200
11-12	8300 - 9800	7700 - 8700
12-13	9200 - 10300	8100 - 9100
13-14	9800 - 11000	8400 - 9500
15-16	10500 - 12500	8600 - 9800
16-17	11100 - 12500	8300 - 9900
18-30	11700 - 13200	8800 - 10000

Dari: Recommended Dietary Intakes for Use in Australia – NH&MRC

\* 1 kj = 239 kkal

Aktivitas	40 kilogram				50 kilogram				60 kilogram			
	15 min	30 min	45 min	60 min	15 min	30 min	45 min	60 min	15 min	30 min	45 min	60 min
Duduk	15	35	50	70	20	45	65	85	25	50	80	100
Menulis	15	35	50	70	20	45	65	85	25	50	80	100
Berdiri	20	40	65	85	25	55	80	105	30	65	95	125
Mengemudi Mobil	40	75	115	150	50	95	145	190	60	115	170	230
Membersihkan kamar	115	225	340	450	140	280	425	565	170	340	510	680
Berjalan cepat	140	285	425	570	180	355	535	710	215	425	640	850
Berlari	295	585	880	1170	365	730	1100	1465	440	880	1320	1760
Berenang	330	660	990	1320	415	825	1240	1650	495	990	1485	1980
Berdayung dalam lomba	670	1340	2010	2680	840	1675	2515	3350	1005	2010	3015	4020

Dari: <http://www.betterhealth.vic.gov.au>

# Energi masuk, energi keluar

1. Tulis nama makanan atau minuman.
2. Baca label informasi nilai gizi dan tulis jumlah gula, lemak, dan energi (kalori) per sajian (porsi).
3. Tulis jumlah gula dan lemak dalam bentuk sendok teh (sdt) atau mililiter (ml).
4. Pilih salah satu macam olahraga/aktivitas dari tabel 2. Berapa waktu dibutuhkan untuk berolahraga/beraktivitas supaya membakar kalori makanan/minumannya?

1. \_\_\_\_\_

Satu Porsi: \_\_\_\_\_ g / ml  
Gula: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt  
Lemak: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt / ml  
Energi: \_\_\_\_\_ kkal / kj

Satu porsi \_\_\_\_\_ sama dengan \_\_\_\_\_ menit \_\_\_\_\_ .

2. \_\_\_\_\_

Satu Porsi: \_\_\_\_\_ g / ml  
Gula: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt  
Lemak: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt / ml  
Energi: \_\_\_\_\_ kkal / kj

Satu porsi \_\_\_\_\_ sama dengan \_\_\_\_\_ menit \_\_\_\_\_ .

3. \_\_\_\_\_



Satu Porsi: \_\_\_\_\_ g / ml  
Gula: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt  
Lemak: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt / ml  
Energi: \_\_\_\_\_ kkal / kj

Satu porsi \_\_\_\_\_ sama dengan \_\_\_\_\_ menit \_\_\_\_\_ .

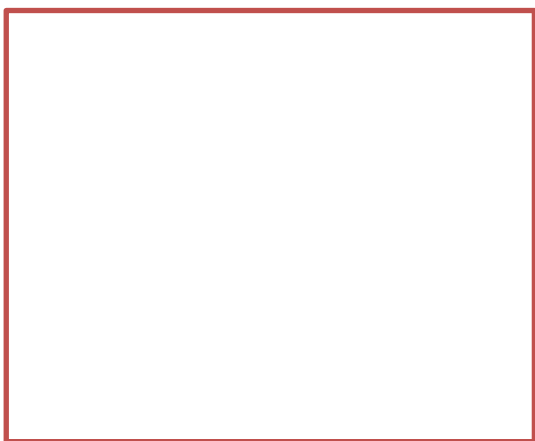
4. \_\_\_\_\_



Satu Porsi: \_\_\_\_\_ g / ml  
Gula: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt  
Lemak: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt / ml  
Energi: \_\_\_\_\_ kkal / kj

Satu porsi \_\_\_\_\_ sama dengan \_\_\_\_\_ menit \_\_\_\_\_ .

5. \_\_\_\_\_



Satu Porsi: \_\_\_\_\_ g / ml  
Gula: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt  
Lemak: \_\_\_\_\_ g  
\_\_\_\_\_ sdt / ml  
Energi: \_\_\_\_\_ kkal / kj

Satu porsi \_\_\_\_\_ sama dengan \_\_\_\_\_ menit \_\_\_\_\_ .