



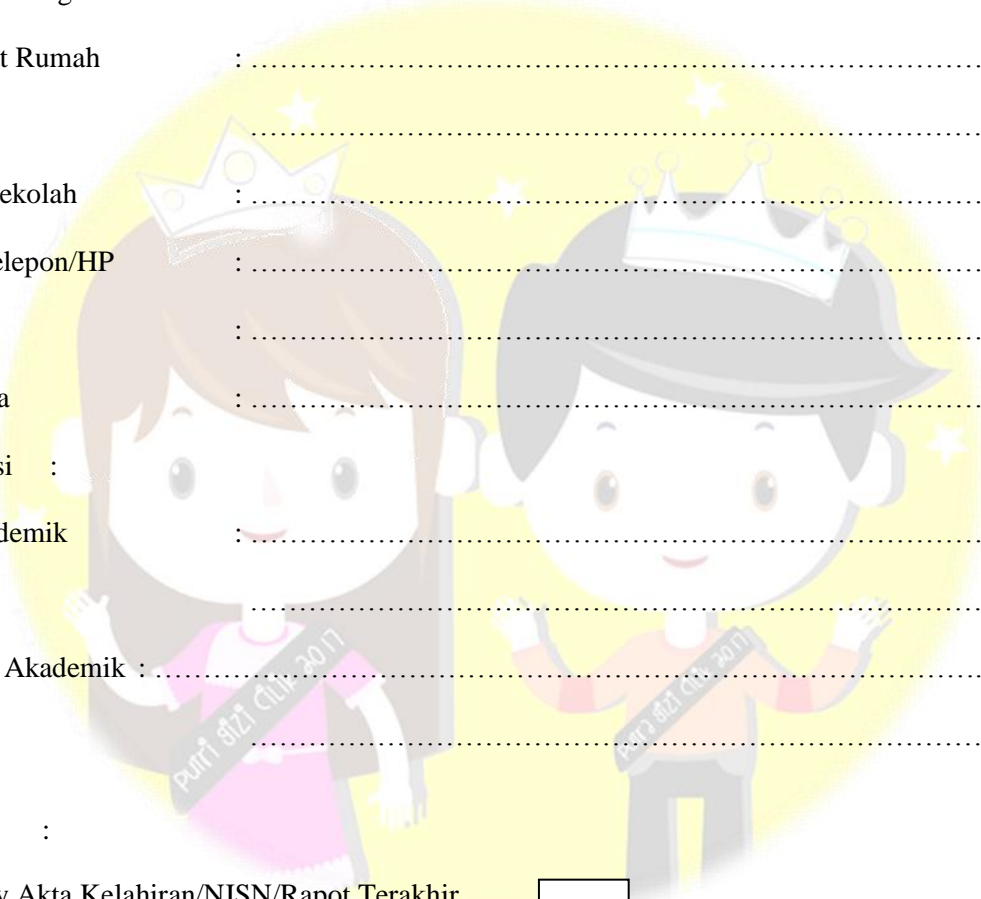
Pemilihan Putra Putri Gizi Cilik Kota Malang 2017



Nutrifair 2017 - Hall AE Matos, 6 Mei 2017

FORMULIR PENDAFTARAN

1. Nama Peserta : L P
2. Tempat/Tanggal Lahir :
3. Usia :
4. Agama :
5. Tinggi badan :
6. Berat Badan :
7. Nama Orang Tua/Wali :
8. Alamat Rumah :
9. Asal Sekolah :
10. No. Telepon/HP :
11. Hobi :
12. Talenta :
13. Prestasi :
1. Akademik :
2. Non Akademik :

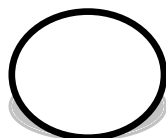


Persyaratan :

1. Fotocopy Akta Kelahiran/NISN/Rapot Terakhir
2. Fotocopy Sertifikat
3. Foto Close Up
4. Foto Seluruh Badan

Malang,.....

No Pendaftaran
Diisi oleh pihak panitia



(.....)

ILMU GIZI

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang unsur-unsur tertentu dari makanan (zat gizi) yang akan diserap oleh tubuh dan sisanya dibuang keluar tubuh.

A. Fungsi Makanan

Disini dapat dikemukakan 3 (tiga) fungsi utama, yaitu:

1. Sebagai Zat Pembangun

Zat pembangun (penyusun sel-sel tubuh) adalah kelompok (protein dan mineral) terdapat dalam telur, tahu, tempe, daging, ikan dan lain-lain. Sel-sel dalam tubuh, sel-sel darah perlu diperbaharui karena masa kerja terbatas kurun waktu 120 hari (tiga bulan) akan mengalami kerusakan (pecah), kerusakan ini perlu diganti secara proses biologis di dalam tubuh. Unsur dalam makanan yang berfungsi mengganti, membangun dan memelihara sel-sel adalah protein dan mineral.

2. Sebagai Sumber Tenaga

Sumber tenaga adalah kelompok hidrat arang dan lemak yang terdapat dalam makanan pokok, seperti nasi, bihun, mie, tepung-tepungan, gula, minyak goreng, mentega dan lain-lain.

3. Sebagai Zat Pengatur

Zat pengatur adalah kelompok sayuran dan buah. Di dalam tubuh zat-zat makanan itu (vitamin dan mineral) berfungsi mengatur proses pencernaan, penyerapan, dan penggunaan zat-zat gizi yang lain.

B. Zat Gizi

Makanan yang baik adalah makanan yang mencakup fungsi makanan di atas yang kesemuanya tertuang dalam makanan 4 sehat 5 sempurna. Dalam makanan terdapat 5 kelompok zat yaitu :

1. Karbohidrat : Zat yang menghasilkan tenaga.

Contoh nasi, jagung, sagu dan lain-lain.

2. Protein: protein banyak terdapat dalam lauk pauk dan protein nabati.

Contoh : telur, tempe, tahu, kacang kedelai, kacang-kacangan, ikan dan lain-lain.

3. Lemak: banyak terdapat dalam lauk pauk (daging yang berlemak) dan minyak (minyak goreng).

4. Vitamin : Zat ini banyak terdapat dalam semua bahan makanan terutama sayur dan buah segar.

- Vitamin A berperan dalam proses pertumbuhan dan penglihatan. Banyak terdapat pada daun singkong, papaya dan mangga. Kekurangan vitamin ini akan menyebabkan kebutaan dan pertumbuhan terhambat.
- Vitamin B1 berperan dalam metabolisme karbohidrat di dalam tubuh. Jika kekurangan akan mengakibatkan kekurangan nafsu makan.
- Vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah dan jika kekurangan menyebabkan kelumpuhan tungkai.
- Vitamin C berperan dalam pemeliharaan jaringan dan berperan dalam peningkatan daya tahan tubuh terhadap serangan berbagai macam penyakit.
- Vitamin D dalam tubuh biasanya belum aktif dan untuk mengaktifkan diperlukan sinar ultraviolet dari sinar matahari. Apabila seseorang kekurangan vitamin D maka akan terjadi penghambatan pertumbuhan tulang.
- Vitamin E yang dibutuhkan dalam tubuh relative sedikit jika dibanding dengan vitamin yang lain.
- Vitamin K berguna dalam proses pembekuan darah yang biasanya terdapat dalam hati sapi maupun ayam. Kekurangan vitamin K akan menyebabkan darah sukar membeku.

5. Mineral: banyak terdapat dalam lauk-pauk dan sayuran.

Contoh mineral yang penting adalah :

- Fe (zat besi) Zat besi biasanya terdapat dalam bayam, kangkung, telur dan sayuran hijau yang lainnya. Zat besi itu sendiri penting untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi dalam tubuh akan menyebabkan gejala cepat pusing, konsentrasi belajar menurun yang biasanya dikenal dengan keadaan kurang darah.
- Ca (kalsium) : Kalsium (zat kapur) terdapat dalam ikan laut. Kalsium berfungsi dalam pembentukan gigi dan tulang bersama dengan vitamin D. kekurangan kalsium akan menyebabkan rapuhnya tulang (rakhitis).

C. Kantin Sekolah

Pada lingkungan sekolah tidak jarang dijumpai adanya kantin sekolah. Tujuan diadakannya kantin sekolah adalah untuk menyediakan makanan bagi anak sekolah selama berada di sekolah agar kebutuhan gizi anak terpenuhi. Banyak dijumpai masalah dalam ilmu gizi di lingkungan sekolah yaitu diantaranya: KEP (kekurangan energy protein), anemia (kekurangan Fe), dan Gaki.

Syarat warung sekolah sehat:

1. Tenaga

Tenaga kerja yang berada di kantin yaitu hendaknya berbadan sehat, bebas dari penyakit menular, bersih dan rapi, mengerti tentang kesehatan, dan memiliki disiplin kerja yang tinggi. Selain itu juga harus pandai dalam memilih bahan makanan yang cocok dan bergizi. Contoh guru UKS.

2. Dana

Dana untuk membuat kantin dan membeli makanannya dapat berasal dari sekolah maupun iuran orang tua murid.

3. Lokasi dan ruang makan

Kantin yang baik yaitu yang berada di dalam lingkungan sekolah, tidak berdekatan dengan jamban, kamar mandi dan tempat pembuangan sampah dengan ruangan yang cukup luas, bersih dan nyaman serta ventilasi cukup.

D. Makanan Sehat di Sekolah

Makanan yang diujakan disekolah hendaknya porsi kecil dengan jumlah energi kurang lebih 50-300 kalori yaitu kira-kira sepertiga sampai seperempat makanan siang hari. Makanan yang disediakan disekolah dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Makanan yang dihidangkan sebagai makanan tunggal misalnya:

- Sumber zat tenaga: singkong goreng, pisang goreng, ubi goreng, urap, getuk dan lain-lain.
- Sumber zat pembangun: tempe goreng, tahu isi, rempeyek teri, bubur kacang ijo dan lain-lain.
- Sumber zat pengatur: pisang ambon, papaya, jambu biji, nanas, nangka, melon.

2. Makanan yang dipersiapkan dengan campuran zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur, seperti soto ayam, mie bakso, mie goreng, gado-gado, comro, kroket, risoles, nasi kuning, lontong sayur, nasi rames, batagor, siomay, pecel dan lain-lain

Bervariasinya zat makanan diharapkan anak dapat memilih makan yang baik dan bergizi. Anak-anak dan remaja sering memilih makanan sumber zat tenaga seperti gula, serat makan-makanan yang berlemak atau banyak zat tepung. Apabila makan makanan yang banyak mengandung zat gula dapat merusak gigi dan kegemukan. Walaupun penambahan zat flour dalam air diharapkan akan mencegah kerusakan gigi, tetapi untuk pecaagahan lebih baiknya apabila makan tidak terlalu berlebihan.

E. Pertumbuhan dan Perkembangan

Untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah maka digunakan KMS yaitu kartu yang berisi grafik pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Tujuan dari penggunaan KMS adalah :

- Sebagai alat untuk memantau keadaan gizi dan kesehatan anak.
- Alat pendidikan gizi dan kesehatan dalam perilaku sehat sehari-hari.
- Menyadarkan anak akan pentingnya imunisasi.
- Meningkatkan partisipasi guru dan orang tua dalam memelihara kesehatan anak sekolah.

F. 6 Langkah Mencuci Tangan yang Baik

Cuci tangan 6 langkah merupakan cara membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan anda pakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh anda dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan. Bagaimana langkah cuci tangan yang benar?

Pengertian cuci tangan 7 langkah adalah tata cara mencuci tangan menggunakan sabun untuk membersihkan jari – jari, telapak dan punggung tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri jahat penyebab penyakit.

Cara Cuci Tangan 6 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar



1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.



2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih.



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan.



5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan

Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke tubuh anda.

Ketentuan Lomba PAPI gizi Cilik Kota Malang

A. PENDAHULUAN

Lomba Putra/Putri Gizi Cilik Kota Malang 2017 yang selanjutnya akan disingkat menjadi Pa/Pi Gizi Cilik adalah Lomba yang diadakan oleh Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang didalam rangkaian acara Nutrifair 2017. Tujuan dari diadakannya Lomba Pa/Pi Gizi Cilik adalah untuk menggali potensi dan sebagai sarana edukasi para siswa/siswi SD sederajat dalam kompetensi kesehatan terutama dibidang gizi.

B. TEMA KEGIATAN

Tema Kegiatan Lomba Putra/Putri Gizi 2017 adalah *Healthy Life with Local Fruits and Veggies* (Hidup Sehat dengan Buah dan Sayur Lokal).

C. KETENTUAN DAN PERSYARATAN PESERTA :

1. Peserta merupakan siswa/siswi SD/MI sederajat usia 8-13 tahun.
2. Peserta mengisi formulir pendaftaran yang dapat dilihat di web prodi D-III atau D-IV Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang :
 - Prodi D-III : <http://prodid3gizi.poltekkes-malang.ac.id>
 - Prodi D-IV : <http://prodid4gizi.poltekkes-malang.ac.id>(pengisian formulir di laksanakan pada tanggal 20 Maret 2017 - 21 April 2017).
3. Pengumpulan berkas pendaftaran paling lambat pada tanggal **30 April 2017**.
4. Peserta wajib membayar biaya pendaftaran sebesar Rp 100.000 (seratus ribu rupiah) ke rekening panitia: **Bank BRI (6970-01-012374-53-5)**
an. Faushintya Debbie Umay
5. Melampirkan bukti pembayaran pendaftaran.
6. Melampirkan foto copy akta kelahiran / NISN / rapor terakhir.
7. Melampirkan fotocopy sertifikat (bila ada).
8. Melampirkan foto closed up (1 lembar) dan seluruh badan (1 lembar ukuran 4R dan soft file CD).
9. Persyaratan foto : background putih, pakaian bebas rapi, make up natural.
10. Berkas dimasukkan ke dalam map (putra = biru , putri = merah).
11. Peserta **WAJIB** mengikuti **Technical Meeting** dan **Babak penyisihan** pada tanggal **30 April 2017** dan didampingi oleh 1 Pendamping.

D. KETENTUAN KOMPETISI :

1. BABAK PENYISIHAN

- Kostum yang dikenakan bebas rapi *no jeans*.
- Babak penyisihan akan dilaksanakan di **Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang)**.
- Peserta wajib hadir 30 menit lebih awal sebelum babak penyisihan dimulai untuk melakukan *Technical Meeting* (TM) pada hari perlombaan berlangsung.
- Nomor dan nama peserta akan dipanggil sebanyak 5 kali saat babak penyisihan berlangsung. Apabila peserta tidak hadir pada hitungan ke lima, maka panitia berhak mendiskualifikasikan peserta.
- **Pengumuman pada babak penyisihan akan dilakukan pada tanggal 2 Mei 2017.**
- Keputusan dewan juri bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

2. BABAK FINAL

- Kostum yang dikenakan adalah Pakaian Adat Jawa Timuran
- Peserta wajib datang 30 menit sebelum acara dimulai.
- Nomor dan nama peserta akan dipanggil sebanyak 5 kali saat perlombaan berlangsung. Apabila peserta tidak hadir pada hitungan ke lima, maka panitia berhak mendiskualifikasikan peserta.
- Setiap orang mempersiapkan dan membawa segala perlengkapan *fashion show*, kecuali dvd player (Musik Pengiring).
- Musik pengiring disediakan oleh panitia.
- **Pengumuman pemenang dilakukan pada tanggal 6 Mei 2017 di Hall AE Malang Town Square (MATOS) Lantai 4 (Jl. Veteran No. 02, Malang).**
- Keputusan dewan juri bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

E. KRITERIA PENILAIAN

1. Personal : Keberanian, teknik Gaya *Catwalk*, keserasian gerak dengan musik dan ekspresi, Kelancaran dalam menjawab pertanyaan.
2. Busana : Keserasian degan Tema Lomba dan Penampilan.

F. HADIAH

1. Juara Umum (Putra) : Uang Rp 750.000 + trophy +sertifikat
2. Juara Umum (Putri) : Uang Rp 750.000 + trophy +sertifikat
3. Juara Favorit (Putra) : Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat
4. Juara Favorit (Putri) : Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat
5. Juara Berbakat (Putra) : Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat
6. Juara Berbakat (Putri) : Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat

G. PELAKSANAAN LOMBA

No.	Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan	Tempat
1.	15 Maret 2017 – 21 April 2017	Pendaftaran Putra/Putri Gizi Cilik	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Jl. Besar Ijen No. 77 C, Malang)
2.	30 April 2017	Technical Meeting Pengumpulan Data Terakhir Seleksi Peserta	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Jl. Besar Ijen No. 77 C, Malang)
3.	2 Mei 2017	Pengumuman Seleksi Peserta	Melalui Media Sosial Nutrifair 2017 (instagram : @nutrifair2017) Dihubungi secara personal oleh panitia acara.
4.	6 Mei 2017	Final Putra/Putri Gizi Cilik	Hall AE Malang Town Square (Lantai 4) (Jl. Veteran No. 02, Malang)

H. CONTACT PERSON

Tasya Adinda : 087859070598 (WA)

085736794326 (SMS)