

PEDOMAN LOMBA PUTRA/PUTRI GIZI CILIK SE-MALANG RAYA 2018

Kecil Bergizi, Besar Berprestasi.



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 655112
Telp. (0341) 588075 . Fax. (0341) 556746

2018

Pedoman Lomba Putra/Putri Gizi Cilik Se-Malang Raya

Tahun 2018

A. PENDAHULUAN

Lomba Putra/Putri Gizi Cilik Kota Malang 2018 yang selanjutnya akan disingkat menjadi Pa/Pi Gizi Cilik adalah Lomba yang diadakan oleh Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang didalam rangkaian acara Nutrifair 2018. 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 2018 adalah *Kecil Bergizi, Besar Berprestasi.*

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/home>
Prodi D-IV : <http://prodid4gizi.poltekkes-malang.ac.id/home>
(pengisian formulir di laksanakan pada tanggal 10 Maret – 15 April 2018).
3. Pengumpulan berkas pendaftaran paling lambat pada tanggal 22 April 2018.
4. Peserta wajib membayar biaya pendaftaran sebesar Rp 100.000 (seratus ribu rupiah) ke rekening panitia: BNI (0505644668) a.n. Devi Rofiatul Hasanah.
5. Melampirkan bukti pembayaran pendaftaran.
6. Melampirkan foto copy akta kelahiran.
7. Melampirkan nilai raport terakhir.
8. Melampirkan fotocopy sertifikat (bila ada).
9. Melampirkan foto closed up (1 lembar) dan seluruh badan (1 lembar ukuran 4R dan soft file CD).
10. Persyaratan foto : background putih, pakaian bebas rapi, make up natural.
11. Berkas dimasukkan ke dalam map (putra = biru , putri = merah).

12. Peserta WAJIB mengikuti Technical Meeting dan Babak penyisihan pada tanggal 22 April 2018 dan didampingi oleh 1 Pendamping.

D. KETENTUAN KOMPETISI :

1. BABAK PENYISIHAN

- Kostum yang dikenakan bebas rapi tidak memakai 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 29 April 2018.
- Keputusan dewan juri bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

2. BABAK FINAL

- Kostum yang dikenakan adalah Pakaian Adat Jawa Timur.
- 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 mendiskualifikasi 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 12 Mei 2018 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 500.000 + trophy +sertifikat
2. Juara Umum (Putri) : Uang Rp 500.000 + trophy +sertifikat
3. Juara Favorit : Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat
4. Juara Berbakat: Uang Rp 250.000 + trophy +sertifikat

G. PELAKSANAAN LOMBA

No.	Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan	Tempat
1.	10 Maret – 15 April 2018	Pendaftaran Putra/Putri Gizi Cilik	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Jl. Besar Ijen No. 77 C, Malang)
2.	22 April 2018	Technical Meeting Pengumpulan Data Terakhir Seleksi Peserta	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Jl. Besar Ijen No. 77 C, Malang)
3.	29 April 2018	Pengumuman Seleksi Peserta	Melalui Media Sosial Nutrifair 2017 (instagram : @nutrifair2017) Dihubungi secara personal oleh panitia acara.
4.	12 Mei 2018	Final Putra/Putri Gizi Cilik	Hall AE Malang Town Square (Lantai 4) (Jl. Veteran No. 02, Malang)

H. CONTACT PERSON

Line : @fho4311o (Nutfair2018)
 Wa : 085816861847 (Nutfair2018)
 SMS : 085320569780 (Aliyah)

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

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).

C. Empat Pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

D. Pesan Gizi Seimbang untuk anak

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- g. Hindari merokok.

E. 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.



Pemilihan Putra Putri Gizi Cilik Kota Malang 2018

Nutrifair 2018 - Hall AE Matos, 12 Mei 2018



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 :

NutriFAIR
2018

Dokumen yang Harus Dilampirkan :

- 1. Fotocopy Akta Kelahiran
- 2. Fotocopy Nilai Raport Terakhir
- 3. Fotocopy Sertifikat
- 4. Foto Close Up
- 5. Foto Seluruh Badan

Malang.....

No Pendaftaran

Diisi oleh pihak panitia



(.....)

NutriFAIR
2018



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI**

Jl. Besar Ijen No 77c Malang 655112. Telp. (0341)588075 Fax. (0341) 556746

Email : nutrifair2018@gmail.com