



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



Kantin Sehat Mahasiswa Kuat



Kampus Sehat



TIM PENYUSUN

Tim Penasihat

Rektor Universitas Sriwijaya

Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni

Iwan Stia Budi, S.KM. M.Kes

Ketua Kampus Sehat

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Editor

Najmah SKM, M.PH, PhD

Kontributor

Shella Dameria Hutabarat (10011282126061)

Ayu Setiyani (10011182126006)

Poppy Dwi Puspita (10011382126201)

Melvi Kurnia Asfitri (10011182126013)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku saku dengan tema kantin sehat mahasiswa ilmu Kesehatan masyarakat peminatan epidemiologi

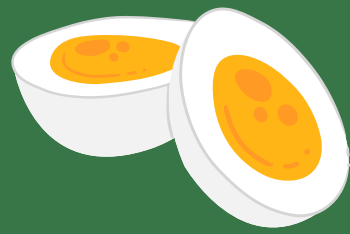
Penyusun menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan buku saku ini. Oleh sebab itu, penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan buku saku mahasiswa ilmu Kesehatan masyarakat dengan peminatan epidemiologi Semoga buku saku ini dapat bermanfaat.

Inderalaya, 6 November 2023

Kelompok 9

DAFTAR ISI

Tim Penyusun.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Apa sih kantin sehat itu.....	1
Manfaat Kantin Sehat.....	2
Permasalahan yang timbul akibat kantin tidak sehat.....	3
Isi piring 4 sehat 5 sempurna.....	4
Peran kantin sehat di lingkungan kampus.....	5
Apa saja kunci dari penyediaan pangan yang aman.....	6
Tips memilih makanan yang sehat.....	8
Mengapa di setiap fakultas harus memiliki kantin sehat.....	9
Menu makanan yang harus di sediakan kantin sehat.....	10
Fasilitas apa saja yang harus ada di kantin sehat.....	12
Apa saja kunci keberhasilan dari kantin sehat dalam lingkungan kampus.....	13
Penutup.....	14



APA SIH KANTIN SEHAT ITU? *What is a healthy canteen?*

Kantin sehat adalah tempat di mana orang dapat membeli dan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi. Di kantin sehat, menu yang disajikan biasanya diformulasikan untuk memenuhi standar kebutuhan gizi yang seimbang, dengan memperhatikan asupan kalori, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.





APA MANFAAT DARI ADANYA KANTIN SEHAT? *What are the benefits of having a healthy canteen?*

Mengurangi
resiko
penyakit

Mendukung
kesehatan
secara
keseluruhan

Asupan
nutrisi
terpenuhi

Mendukung
gaya hidup
sehat

PERMASALAHAN APA YANG BISA TIMBUL AKIBAT DARI KANTIN YANG TIDAK SEHAT?

What problems can arise as a result of an unhealthy canteen?

Pada makanan yang tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan kalori yang tinggi dapat meningkatkan risiko :



Diabetes tipe 2



Obesitas



Mempengaruhi fungsi otak



Munculnya penyakit gangguan pencernaan seperti diare diakibatkan memakan makanan yang tidak higienis



Penyakit jantung

ISI PIRING 4 SEHAT 5 SEMPURNA

1

VITAMIN

membantu tubuh bekerja secara efektif.

2

PROTEIN

menyusun hampir semua sel tubuh, termasuk tulang, otot, paru-paru, rambut, hingga kulit.

3

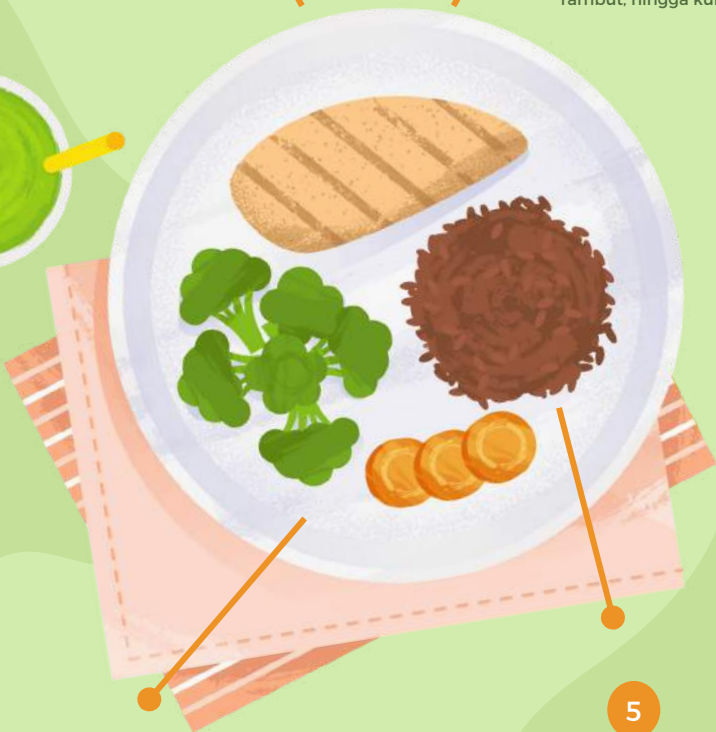
SERAT

Serat dapat memaksimalkan penyerapan nutrisi lainnya dari makanan, terutama nutrisi yang jumlahnya sedikit.

5

KARBOHIDRAT

sebagai sumber energi bagi tubuh dalam menjalankan berbagai fungsi, serta untuk melakukan beragam aktivitas setiap harinya



“ SEPERTI APA PERANAN KANTIN SEHAT DI LINGKUNGAN KAMPUS? ”

*What is the role of a
healthy canteen in the
campus environment?*



BE HEALTHY



Peran kantin sehat di lingkungan kampus yaitu menjadi fasilitas pendukung yang sangat penting keberadaannya. Kantin dan warung menjadi tempat mahasiswa memenuhi asupan kebutuhan makanannya, dan juga menjadi pendukung kesehatan dalam konsumsi makanan yang sehat.

APA SAJA KUNCI DARI PENYEDIAAN PANGAN YANG AMAN?

Apa saja kunci dari penyediaan pangan yang aman?



PISAHKAN PANGAN MENTAH DAN PANGAN MATANG

Pangan mentah terutama daging, unggas, dan pangan asal laut serta cairannya yang mengandung mikroba berbahaya yang memungkinkan berpindah ke pangan lain selama persiapan dan penyimpanan pangan



MENJAGA KEBERSIHAN



Sesering mungkin cuci tangan pakai sabun terutama sebelum mulai memasak atau menyiapkan makanan, saat menyentuh makanan, setelah menyentuh bahan makanan, setelah dari toilet, setelah memegang benda kotor, dan lainnya

MASAKLAH PANGAN DENGAN BENAR

Memasak pangan dengan seksama sampai seluruhnya terpapar panas dan tepat dapat membunuh semua mikroba berbahaya

APA SAJA KUNCI DARI PENYEDIAAN PANGAN YANG AMAN?

What are the keys to providing safe food?



SIMPAN PANGAN PADA SUHU YANG AMAN

Menjaga makanan tetap panas pada suhu lebih tinggi dari 60 derajat jika makanan yang disajikan dalam keadaan panas



MENJAGA KEAMANAN PANGAN

Menjaga semua pangan dalam keadaan tertutup untuk menghindari hinggapnya lalat, debu, dan pencemaran



MENGGUNAKAN AIR BERSIH DAN BEBAS DARI BAHAN KIMIA

Air yang kotor bisa menjadi salah satu asal pencemaran makanan, jika mencuci bahan pangan dengan air yang tidak bersih





SEPERTI APA TIPS DALAM MEMILIH MAKANAN SEHAT?

What are the tips for choosing healthy food?

Warna tidak mencolok

Makanan tidak terlalu kenyal

Makanan/minuman tidak menunjukkan sudah basi atau kadaluarsa

Tidak mengandung bahan pengawet





MENGAPA DI SETIAP FAKULTAS HARUS MEMILIKI KANTIN SEHAT?

*Why should every faculty
have a healthy canteen?*

- Kantin sehat dapat menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat, membantu mahasiswa menjaga kesehatan mereka selama kuliah.
- Dapat menjadi sarana pendidikan tentang gizi yang baik, membantu mahasiswa memahami pentingnya makanan seimbang.
- Makanan sehat dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas mahasiswa, membantu mereka belajar lebih baik.
- Kantin sehat dapat mencerminkan komitmen universitas terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa.
- Kantin sehat memberikan pilihan makanan yang lebih baik daripada makanan cepat saji, memungkinkan mahasiswa membuat pilihan yang bijak.





MENU MAKANAN SEPERTI APA YANG HARUS DISEDIAKAN KANTIN SEHAT?

*What kind of food menu should a
healthy canteen provide?*



Sayuran segar : sejumlah variasi sayuran segar seperti wortel, brokoli, tomat, selada, bayam, dll



Buah-buahan : penyediaan buah segar yang dapat menjadi cemilan



Sumber protein : Pilihan protein sehat seperti ayam tanpa kulit, ikan, tahu, tempe, dan kacang - kacangan



Sumber karbohidrat sehat: Roti gandum, nasi merah, pasta gandum, atau sumber karbohidrat lainnya yang lebih baik dari nasi putih



Camilan sehat : camilan rendah gula dan rendah lemak seperti yoghurt rendah lemak, kacang-kacangan, atau keripik sayuran.



Makanan Vegetarian atau Vegan: menyediakan pilihan makanan vegetarian atau vegan untuk memenuhi kebutuhan semua jenis diet.



Minuman sehat : Air mineral, jus buah alami, teh herbal, atau susu rendah lemak.



Makanan rendah garam dan gula: Mengurangi penggunaan garam dan gula tambahan dalam hidangan.



FASILITAS APA SAJA YANG HARUS ADA DI KANTIN SEHAT?

*What facilities should be in
a healthy canteen?*



Tempat penyimpanan, pengolahan
dan penyajian makanan bersih dan
higienis



Peralatan memasak yang
aman dan bersih



Ruang makan yang
nyaman dan bersih



Wastafel



Toilet



Tempat sampah



APA SAJA KUNCI KEBERHASILAN DARI KANTIN SEHAT DALAM LINGKUNGAN KAMPUS?

*What are the keys to the success of
a healthy canteen in a campus
environment?*



Dukungan institusi



Peran kepala
universitas



Penyediaan makanan
yang sehat dan bergizi



Pemahaman tentang
higiene personal



Partisipasi aktif
mahasiswa





THANK YOU FOR READING



+123-456-7890



kantinsehatmahasiswakuat@
unsri.com



www.kantinsehatunsri.com



@kantinsehatunsri

