




BPOM RI ML 830509007268



**VITAYANG**  
**WHOLE GRAINS**

**Awali Sarapan Tepat,  
Buat Tubuh Sehat**


# Sarapan



Sarapan adalah kegiatan makan dan minum setelah bangun pagi **sampai jam 9** untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi.



# Orang Indonesia & Sarapan

- 
- ✓ Banyak orang Indonesia yang belum melakukan kebiasaan sarapan.
  - ✓ Pertama beranggapan kebutuhan kalori dapat dipenuhi nanti atau menunda sarapan (47%).
  - ✓ Sedang menjaga berat badan (22%).
  - ✓ Tidak merasa lapar di pagi hari (18%).
  - ✓ Keterbatasan waktu (13%)



# Sarapan orang indonesia

✓ **54%**

orang Indonesia memilih sarapan  
Karbohidrat tinggi (nasi, mie, roti, dsb)



✓ **41%**

Minuman panas  
(teh dan kopi)



✓ **Gorengan**



# Dampak Negatif Tidak Sarapan

## Jangka Pendek:

- Tidak produktif/tidak bersemangat
- Suasana hati menjadi buruk
- Menurunnya fungsi kognitif
- Menurunnya aktifitas fisik

## Jangka Panjang:

- Meningkatkan resiko obesitas
- Meningkatkan resiko diabetes tipe 2
- Meningkatkan resiko masalah jantung
- Meningkatkan resiko terkena kanker
- Meningkatnya hormon kortisol



# Sarapan Sehat

✓ **Jam sarapan yang baik**  
adalah jam **7-8 pagi**, atau **1-2 jam**  
sebelum melakukan aktivitas bekerja.

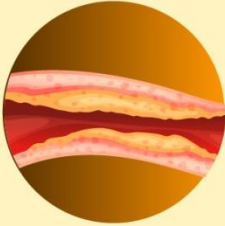
✓ **Sarapan sehat mengandung:**

- Biji-bijian utuh (sereal gandum utuh)
- Protein
- Susu rendah lemak (skim)
- Buah dan Sayur





# Manfaat Sarapan



**LDL, resiko penyakit diabetes  
& resiko penyakit jantung.**



**Lebih Fokus/  
Kerja Otak Maksimal**



**Meningkatkan  
Sistem Imun**



**Memberi Nutrisi  
yang Dibutuhkan Tubuh**



**Membantu Menurunkan  
Berat Badan**



**Meningkatkan  
Mood**



**Melindungi Tubuh  
dari Penyakit**



# Sarapan Sehat itu penting

- Penunjang energi sampai siang
- Cegah Hipoglikemia (Gula darah rendah)
- Tidak bikin gemuk
- Menyehatkan pikiran, fokus
- Metabolisme tubuh sehat

## Sumber Zat Gizi Untuk Sarapan

- Karbohidrat: penghasil energi
- Protein: pembangun sel
- Lemak sehat: fokus pikiran
- Serat : melancarkan pencernaan
- Vitamin, Mineral: metabolisme tubuh
- Air: Hidrasi, membawa zat gizi





- ✓ Campuran berbagai Bijian utuh. Kacang-kacangan, umbi dan jamur yang kaya manfaat kesehatan
- ✓ Mudah disajikan
- ✓ Rendah gula
- ✓ Nol persen lemak jahat
- ✓ Rasa enak, baik untuk semua umur
- ✓ Baik untuk diet
- ✓ Rendah kalori 120 kkal/ sachet

## Petunjuk penyajian:

Masukkan sebungkus Vitayang Whole Grains ke dalam 200 ml air suam kuku atau air panas.

Aduk hingga rata dan siap disajikan.

Dapat dicampurkan dengan madu atau sesuai keinginan.

# MINUMAN SERBUK SEREALIA



## ✓ Biji bijian/sereal

- Potongan sereal (cereal flakes)
- Ekstrak Malt
- Oat
- Sereal bubuk/cereal powder
- Gandum hitam/black wheat
- Barley
- Beras merah
- Serat gandum
- Wijen hitam/black sesame
- Kacang kedelai
- Kacang kedelai hitam
- Kacang tanah



## ✓ Kacang-kacangan:

- Kacang Hazel/hazelnut
- Kacang kenari/Walnut

## ✓ Umbi

- Umbi Ungu

## ✓ Jamur

- Jamur Kuping Hitam



## ✔ Kacang Kedelai

- Cegah gangguan jantung & pembuluh darah
- Kesehatan tulang
- Cegah kanker payudara & prostat
- Sehatkan pencernaan
- Baik untuk wanita menopause

## ✔ Potongan Sereal

- Sehatkan jantung
- Kaya protein
- Bantu turunkan Berat badan

## ✔ Oats

- Tinggi serat
- Turunkan kolesterol
- Bantu kontrol gula darah
- Bantu turunkan berat badan

## ✔ Walnut/Kenari

- Sehatkan jantung
- Bantu turunkan berat badan
- Sehatkan pencernaan
- Salah satu sumber omega 3

## ✔ Wheat Fiber

- Sehatkan pencernaan
- Cegah kanker usus
- Sumber serat

## ✔ Ubi ungu

- Tinggi antioksidan
- Baik untuk imun tubuh
- Baik untuk bakteri usus



## ✓ Gandum Hitam

- Bantu turunkan berat badan
- Rendah kolesterol
- Sehatkan jantung

## ✓ Kedelai Hitam

- Sehatkan pencernaan
- Manfaat baik untuk tekanan darah
- Sehatkan jantung

## ✓ Barley

- Kaya mineral
- Kurangi rasa lapar, cocok untuk diet
- Kaya serat larut&tidak larut
- Sehatkan empedu
- Cegah kanker usus

## ✓ Jamur kuping

- Kaya antioksidan
- Kesehatan pencernaan

## ✓ Brown rice/beras merah

- Baik untuk saraf dan otot
- Kontrol gula darah
- Sehatkan jantung
- Bantu kontrol berat badan

## ✓ Hazelnut

- Baik untuk gerak usus
- Bantu turunkan kolesterol
- Baik untuk jantung

## ✓ Wijen Hitam/Black sesame

- Sumber antioksidan
- Bantu stabilkan tekanan darah
- Sehatkan jantung

## ✓ Kacang tanah

- Sehatkan empedu
- Sehat bagi pencernaan
- Sehat untuk jantung





## Kandungan Whole Grains yang Mendukung Sistem Imun

- ✓ **Beta-glucans:** menangkap kolesterol, antioksidan, antimikrobia, menstimulasi sel darah putih (sistem imun).
- ✓ **Arginin:** regulasi aliran darah, menyembuhkan luka, membuang zat sisa, menstimulasi sel T (sistem imun).
- ✓ **Selenium:** antioksidan, membantu menangkan infeksi dan penyakit kronis.
- ✓ **Mineral Seng:** meningkatkan sistem imun, membantu pembentukan dan aktivasi sel T-limfosit.
- ✓ **Mineral Besi:** membantu fungsi sel membunuh pathogen (sistem imun), menguatkan sistem imun.
- ✓ **Kandungan lain** yang dapat membantu menurunkan respon peradangan dan menstimulasi fungsi sistem imun.





# Thank You

