

Mengenali **Konsep isi piringku**

IBU BALITA

Oleh mahasiswa S1 Gizi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

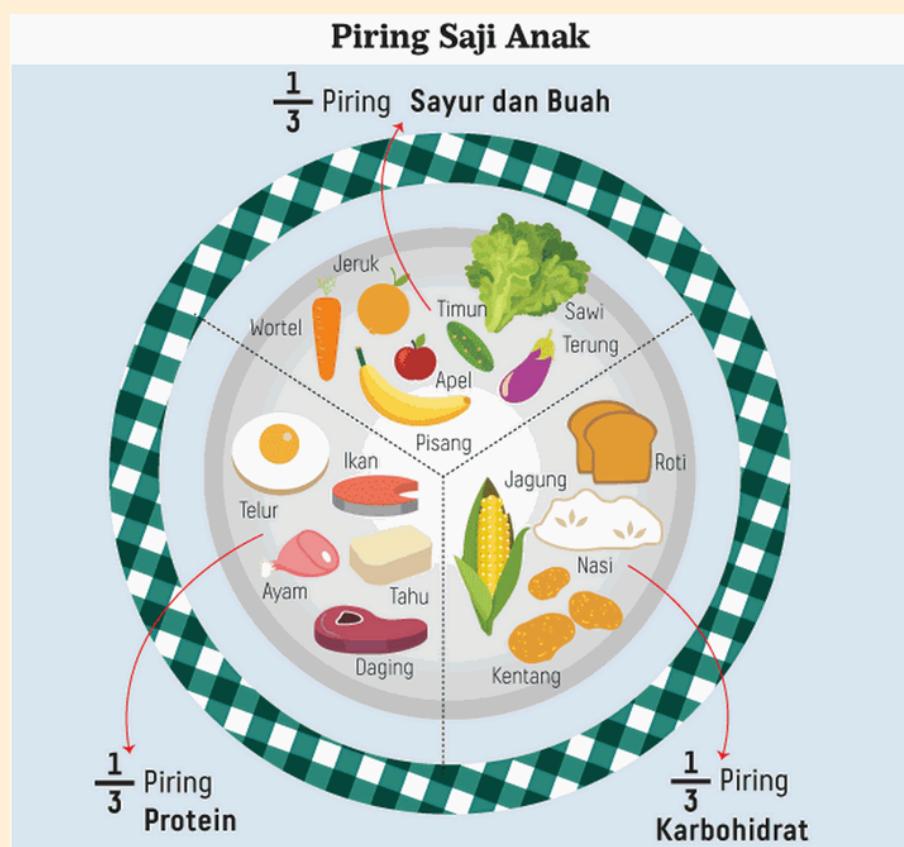


Apa itu konsep isi piringku?



Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

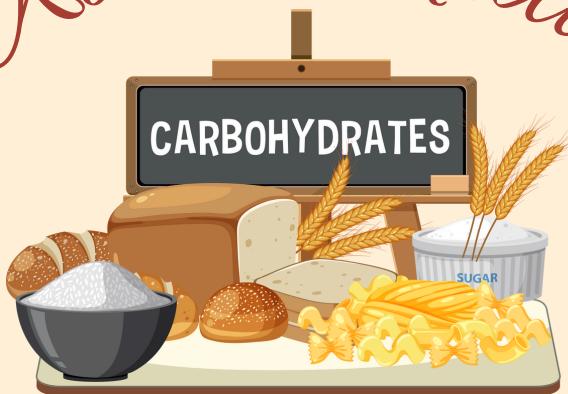
“Isi Piringku” merupakan Proporsi jenis pangan dalam waktu satu kali makan sesuai dengan pedoman Gizi seimbang



Jenis-jenis bahan makanan



Karbohidrat



Contoh sumber makanan pokok yaitu:

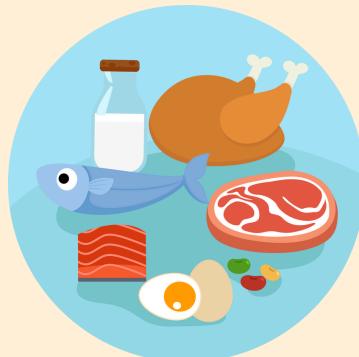
- Beras,
- Jagung,
- Singkong, ubi, talas,
- Sagu
- Roti, pasta, dan mie

Makanan Pokok adalah bahan pangan yang mengandung karbohidrat dengan manfaat utama sebagai sumber energi dan dapat memberikan rasa kenyang. Jenis karbohidrat beragam, sehingga bisa disesuaikan dengan bahan pangan yang disukai.

Jenis-jenis bahan makanan



Protein hewani & nabati



Protein hewani



Contoh lauk-pauk hewani :

- Daging (sapi, kambing, dll)
- Unggas (ayam, bebek, dll)
- Ikan (termasuk hasil laut),
- Telur,
- Susu dan hasil olahannya.

Protein nabati



Contoh lauk-pauk nabati :

- Tahu dan tempe,
- Kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang tolo, dll)

Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan lebih mudah diserap tubuh, tetapi kolesterol dan lemaknya lebih tinggi dibandingkan lauk nabati, serta harganya relatif lebih murah. Protein nabati mempunyai kandungan lemak tak jenuh yang tinggi, sehingga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.

Jenis-jenis bahan makanan



Sayur & Buah



Sayuran



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Sebagian berperan sebagai antioksidan bagi tubuh, juga mempunyai kandungan serat yang tinggi.

Buah-buahan



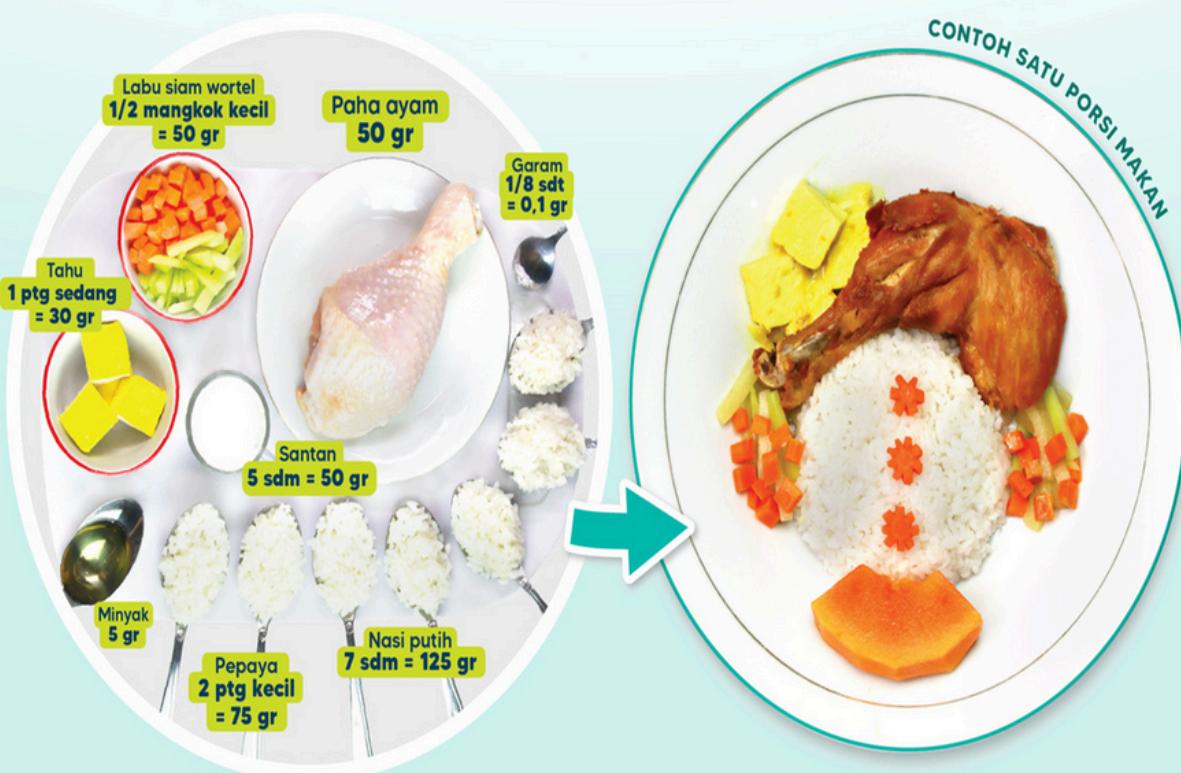
Buah-buahan sebagai sumber berbagai berbagai vitamin (A, B,C,dll) , mineral dan serat pangan yang sangat penting bagi tubuh.

Sayur dan buah dapat membantu melancarkan pencernaan dan membantu mengurangi risiko penyakit kronis.

Pilih sayuran yang segar dan perhatikan warna sayuran, pilihlah buah yang warnanya cerah, tidak keriput, segar, dan bentuk yang sesuai.

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Usia
2-5 Tahun



MAKANAN
POKOK



LAUK HEWANI
(Diuatamakan)



LAUK
NABATI



LEMAK
(minyak/santan)



SAYUR
& BUAH

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)

Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong



sehatmegeriku.kemenkes.go.id



kementeriankesehatanRI



@KemenkesRI



@Kemenkes_ri

Referensi resep menu usia 24-59 bulan

Nasi Ikan Lele Katsu

Resep Usia 24 - 59 Bulan



Lele Katsu

Bahan

- 300 gr (2 centong) nasi putih
- 120 gr (2 ekor sedang) lele fillet
- 10 gr (10 sdm) tepung terigu
- 10 gr (10 sdm) tepung jagung
- 50 gr (50 sdm) tepung roti
- 50 gr (1 butir) telur
- Minyak untuk menggoreng secukupnya

Bumbu

- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Air secukupnya

Tumis Sayuran

Bahan

- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning

Bumbu

- 15 gr (1.5 sdm) bawang bombay
- 3 g (1 siung) bawang putih, digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

Cara Membuat Lele Katsu

- Potong tipis fillet lele menjadi 3 bagian.
- Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit,
- Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam dan merica kemudian tambahkan sedikit air,
- Gulingkan potongan lele kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai lele habis
- Sebaiknya disimpan dulu dalam lemari es atau bisa langsung digoreng sampai berwarna kuning keemasan.
- Sajikan dengan nasi dan tumis sayuran

Cara Membuat Tumis Sayuran

- Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek sampai harum
- Tambahkan air sedikit, masukan wortel yang sudah diiris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukkan brokoli
- Tambahkan garam dan gula secukupnya
- Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa
- Sajikan sayuran ini bersama lele katsu dan nasi hangat.

Informasi nilai gizi per porsi

- Energi 504 kkal
 - Protein 15,7 gr
 - Lemak 17,8 gr
- *kontribusi energi sebesar 36% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Nasi Ayam Kecap

Resep Usia 24 - 59 Bulan



Bahan

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakcoy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris batang daun bawang, potongpotong.
- Garam, gula, merica secukupnya

Buah

- 300 gr (3 buah) Jeruk

Cara Membuat

- Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
- Masukkan bawang bombay, aduk rata.
- Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
- Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakcoy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
- Masukkan daun bawang,aduk rata.
- Angkat dan sajikan

Informasi nilai gizi per porsi

- Energi 424 kkal
 - Protein 22,9 gr
 - Lemak 18,1 gr
- *kontribusi energi sebesar 30,2% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.