

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan :kg Tinggi Badan :cm
Status Gizi :
Energi :kkal Lemak :gram
Protein:gram Karbohidrat :gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Makan Pagi jam 06.00 - 08.00

| | Nama Makanan | Berat (gram) | URT* |
|----------------|--------------|--------------|-------|
| Nasi/pengganti | : | | |
| Lauk Hewani | : | | |
| Lauk Nabati | : | | |
| Sayuran | : | | |
| Buah | : | | |
| Minyak** | : | | |

Selingan pagi jam 10.00 :

Makan Siang jam 12.00 - 13.00

| | Nama Makanan | Berat (gram) | URT* |
|----------------|--------------|--------------|-------|
| Nasi/pengganti | : | | |
| Lauk Hewani | : | | |
| Lauk Nabati | : | | |
| Sayuran | : | | |
| Buah | : | | |
| Minyak** | : | | |

Selingan sore jam 16.00 :

Makan Malam jam 18.00 - 19.00

| | Nama Makanan | Berat (gram) | URT* |
|----------------|--------------|--------------|-------|
| Nasi/pengganti | : | | |
| Lauk Hewani | : | | |
| Lauk Nabati | : | | |
| Sayuran | : | | |
| Buah | : | | |
| Minyak** | : | | |

Selingan malam jam 21.00 :

*URT : Ukuran Rumah Tangga

**Minyak : Digunakan dalam pengolahan makanan

Contoh Menu Sehari

| Makan Pagi | Makan Siang | Makan Malam |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Nasi/tim/bubur nasi | Nasi/tim/bubur nasi | Nasi/ tim/bubur nasi |
| Ayam fillet goreng tepung | Bakso ikan udang asam manis | Opor telur Perkedel kacang merah |
| Martabak tahu isi sayuran | Terik tempe Sop Sayuran | Tumis Brokoli Wortel Pisang |
| Cah Labu Siam Jagung Manis Jeruk | Pepaya | |
| Selingan | Selingan | Selingan |
| Bubur kacang hijau | Donat kentang keju | Puding buah saus susu |

CATATAN KONSELOR

Untuk informasi kesehatan dan gizi lainnya dapat mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2018

MAKANAN SEHAT ANAK BALITA

“ Berikan anak balita makanan dengan pola gizi seimbang agar anak sehat dan tumbuh kembangnya optimal ”



Nama :L/P

Tanggal Lahir :

Tanggal Konseling :

Nama Konselor :



Masa balita, terutama 2 tahun awal kehidupan merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi dan pola asuh yang baik saling berkontribusi dalam mewujudkan tumbuh kembang optimal.

Tujuan Pengaturan Makanan

- Mencapai tumbuh kembang anak secara optimal
- Memelihara dan meningkatkan kekebalan tubuh anak
- Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar pada anak

Prinsip Pengaturan Makanan

- Mulai usia 12 bulan, selain ASI diberikan makanan keluarga yang berkualitas yang terdiri makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak sesuai usianya
- Utamakan sumber protein hewani dan penambahan minyak dalam pengolahan makanan
- Berikan makanan yang aman dan bersih baik penyimpanan maupun penyiapan
- Makanan keluarga yang diberikan berbasis pangan lokal
- ASI tetap diberikan sampai anak usia 2 tahun atau lebih
- Batasi penggunaan gula dan garam

Makanan yang harus dibatasi/dihindari

- Makanan yang membuat tersedak, seperti kacang goreng, kelengkeng/rambutan dalam bentuk utuh
- Makanan dan minuman yang terlalu manis / gurih, menggunakan bumbu yang terlalu merangsang dan pedas
- Makanan yang mengandung bahan tambahan pangan (pemanis, pengawet, pewarna, perisa)

Masalah yang sering terjadi dan tips mengatasinya

- Anak susah makan, cara mengatasinya:
 - Berikan makanan anak sesuai jadwal makan
 - Tidak memberikan makanan selingan sekitar 1-2 jam sebelum makanan utama
 - Berikan makanan yang bervariasi dan menarik
 - Waktu makan tidak lebih dari 30 menit – 1 jam
 - Memberikan makanan padat energi dan protein tinggi atau berikan makanan dengan porsi kecil tapi padat energi
- Membiasakan makan teratur bersama keluarga

Kebutuhan Makanan Sehari

| Bahan makanan | Anak 1 – 3 tahun | Anak 4 – 6 tahun |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------|
| Nasi/pengganti | 1,5 p | 3 p |
| Lauk hewani/pengganti | 2 p | 2,5 p |
| Lauk nabati / pengganti | 1 p | 2 p |
| Sayuran | 1 p | 1 p |
| Buah | 1 p | 2 p |
| ASI | s/d 2 tahun | - |
| Susu | 1 gelas (untuk usia >2 tahun) | 1 gelas |
| Minyak | 2 p | 5 p |
| Gula | 1,5 p | 2 p |

Keterangan :
p = Penukar

