

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan : kg Tinggi Badan : cm
Indeks Massa Tubuh (IMT) : kg/m² Lila : 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 uduk	Nasi	Nasi
Telur dadar	Sate lilit ikan	Ayam bumbu kuning
Kering Tempe	Empal daging	Semur hati
Acar timur wortel	Krecek kacang tolo	Tahu isi
Jeruk	Bobor Bayam	Sup sayuran
	Pepaya	Jambu Biji
Selingan	Selingan	Selingan
Bubur kacang hijau	Rujak	Susu

CATATAN KONSELOR

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

MAKANAN SEHAT IBU HAMIL

“ Makan dan minumlah dengan pola gizi seimbang agar ibu tetap sehat dan melahirkan bayi yang sehat ”



Nama : L/P

Tanggal Lahir :

Tanggal Konseling :

Nama Konselor :



MASA HAMIL

merupakan masa penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Penambahan zat-zat gizi berguna untuk kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, persalinan yang aman dan persiapan menyusui serta tumbuh kembang bayi.

Tujuan Pengaturan Makanan

- Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- Mencapai status gizi baik sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- Menunjang tumbuh kembang janin
- Mengatasi permasalahan gizi selama kehamilan

Prinsip Pengaturan Makanan

- Makan dengan prinsip menu gizi seimbang sesuai kebutuhan gizi ibu hamil yang meningkat
- Penambahan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya disesuaikan dengan usia kehamilan (dengan penambahan porsi nasi dan lauk)
- Jumlah cairan sesuai kebutuhan yang dipenuhi dari air minum dan sayuran berkuah
- Penambahan sayuran dan buah untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang meningkat
- Bagi ibu yang terlalu gemuk, kurangi porsi makanan sumber karbohidrat
- Bagi ibu yang terlalu kurus, tambahkan jumlah porsi makanan sumber karbohidrat dan protein

"Ibu hamil harus mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet setiap hari selama hamil"

"Setiap ibu hamil harus rutin memeriksakan kehamilannya pada tenaga kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan"

Bahan Makanan yang Dianjurkan, Dibatasi/Dihindari

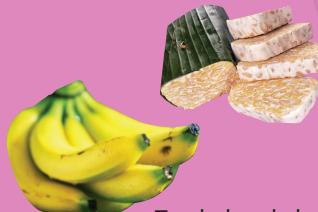
Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Semua makanan pokok seperti nasi, ketang, jagung, ubi, singkong, mie, bihun, dll	
Lauk Hewani	Daging, hati, ayam, ikan, susu , dll	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung tinggi garam atau yang diawetkan, contoh: makanan kaleng, sarden, sosis, ham, kornet, nugget • Makanan mentah atau setengah matang, contoh: sate, telur setengah matang
Lauk Nabati	Tahu, tempe, Kacang-kacangan	Kacang-kacangan yang diawetkan
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayuran yang diawetkan
Buah-buahan	Semua buah-buah segar	Buah-buahan yang diawetkan
Lemak	Minyak goreng kelapa, minyak biji bunga matahari, minyak jagung, minyak zaitun	Minyak yang digunakan berulang-ulang
Minuman	Air putih, jus buah segar, yoghurt	Jamu, kopi, coklat, teh, minuman beralkohol, minuman bersoda, minuman yang mengandung tinggi gula atau yang diawetkan, contoh: minuman kemasan

Masalah yang sering terjadi dan tips mengatasi masalah:

- Anemia: pilihlah makanan yang banyak mengandung zat besi, misalnya hati sapi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran dokter.
- Mual, muntah, dan tidak nafsu makan: pilihlah makanan yang kering, tidak berlemak dalam porsi kecil dan sering, contoh: buah, bisuit, roti
- Sembelit: banyak mengonsumsi makanan tinggi serat (sayuran dan buah-buahan), banyak minum air putih, dan rutin melakukan aktivitas fisik



Isi piringku ibu hamil



Tambahan kebutuhan energi pada trimester I sebesar 180 Kal, sedangkan trimester II dan III sebesar 300 Kal.

Tambahan protein sebanyak 20 gram (AKG 2013)

Bahan makanan	Trimester I	Trimester II dan III
Nasi/penukar	5 p	6 p
Lauk hewani	4 p	4 p
Lauk nabati	4 p	4 p
Sayur	4 p	4 p
Buah	4 p	4 p
Minyak	5 p	6 p
Susu	1 p	1 p
Gula	2 p	2p

Keterangan : p = Penukar