

# H - CHILD



WELCOME!

 Username :

 Password :

CREATE AKUN

LOGIN

# H - CHILD



## DAFTAR AKUN

Nama Lengkap : \_\_\_\_\_

TTL : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Password : \_\_\_\_\_

Confirm Password : \_\_\_\_\_

LOGIN

# H - CHILD



Identitas Pasien



Cek Kondisi



Kebutuhan Gizi

# H - CHILD



Identitas Pasien

Nama Ibu : \_\_\_\_\_

Nama Anak : \_\_\_\_\_

TTL : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Simpan

# H - CHILD



Cek Kondisi

Umur : \_\_\_\_\_ bulan

Tinggi Badan : \_\_\_\_\_ cm

Cek Kondisi

# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

CEGAH STUNTING ITU PENTING !

0 - 6 Bulan

6 - 8 Bulan

9 - 11 Bulan

12 - 24 Bulan

2 - 5 Tahun

# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

0 - 6 Bulan

## Kebutuhan Gizi Anak usia 0-6 bulan

1. Berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum).
2. Jangan beri makanan/ minuman selain ASI.
3. Berikan ASI pada bayi sesering mungkin.
4. Susui setiap bayi menginginkan, paling sedikit 8 kali sehari.
5. Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui.
6. Susui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.
7. Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi lainnya.
8. Susui anak dalam kondisi menyenangkan, nyaman dan penuh perhatian.
9. Dukungan suami dan keluarga penting keberhasilan ASI Eksklusif.



# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

6 - 8 Bulan

## Kebutuhan gizi anak usia 6-8 bulan

1. ASI sebaiknya terus diberikan sampai usia anak genap 2 tahun, selain dapat menguatkan hubungan emosional ibu dan anak, juga dapat meningkatkan sistem kekebalan anak hingga dewasa.
2. Setelah usia 6 bulan, selain tetap mendapatkan ASI, anak juga mulai harus diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI).
3. MP-ASI diberikan secara bertahap, dimulai dengan memberikan makanan dalam bentuk lunak seperti bubur susu, kemudian beralih ke makanan yang lebih padat dari sebelumnya. Misal, setelah anak terbiasa dengan tekstur bubur, anak bisa mulai diperkenalkan dengan nasi tim. Pola pemberian makanan di usia 6-24 bulan akan memengaruhi selera makan anak di kemudian hari, sehingga anak membutuhkan.



# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

9 - 11 Bulan

## Kebutuhan gizi anak usia 9-11 bulan

Hal utama yang harus diperhatikan untuk anak usia ini adalah:

1. Terus berikan ASI.
2. Berikan MP-ASI yang lebih padat. Contohnya bubur nasi, nasi tim dan nasi lembek.
3. Berikan makanan beraneka ragam.
4. Makanan pokok; seperti nasi, ubi, sagu.
5. Lauk hewani; ikan, telur, hati ayam, daging.
6. Lauk nabati; tempe, tahu, kacang-kacangan.
7. Sayur dan buah-buahan.
8. Beri makanan selingan 2 kali sehari. Contohnya bubur kacang hijau, pisang, biskuit, kue tradisional, dan kue lain.
9. Ajari anak makan sendiri dengan sendok.
10. Ajari juga minum sendiri dengan gelas.
11. Perhatikan kebersihan makanan.
12. Utamakan memberikan MPASI dari bahan makanan lokal, jika menggunakan MPASI buatan pabrik, baca cara pakai dan perhatikan tanggal kadaluwarsa.

# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

12 - 24 Bulan

## Kebutuhan gizi anak usia 12-24 bulan

Sekitar usia 1 tahun, anak biasanya sudah cukup beradaptasi dengan tekstur makanan pendamping yang diberikan. Sehingga sudah mulai diperkenalkan dengan makanan padat yang biasa dimakan anggota keluarga lainnya. Kebutuhan gizi anak di usia ini cenderung meningkat karena sedang berada di masa pertumbuhan, disertai dengan padatnya aktivitas harian.

# H - CHILD



Kebutuhan Gizi

2 - 5 Tahun

## Kebutuhan gizi anak usia 2-5 tahun

Memberikan makan anak pada usia ini bisa menjadi tantangan tersendiri karena biasanya anak sudah mulai mengenal beragam camilan atau jajanan, sehingga memiliki anggapan tersendiri tentang makanan yang disukai dan tidak. Maka itu, orang tua dianjurkan untuk memberikan perhatian khusus agar asupan makanan anak tetap bergizi seimbang. Berikut beberapa anjuran pemenuhan gizi untuk anak usia 2-5 tahun:

1. Berikan makanan orang dewasa.
2. Tambahkan porsi 1/2 dari porsi usia sebelumnya.
3. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) dan selingan 2 kali.
4. Perbanyak makan makanan sumber protein dan lemak, seperti ikan, karena kaya akan omega 3, DHA, serta EPA.
5. Perbanyak makan sayur dan buah-buahan.
6. Batasi makan camilan yang terlalu manis, asin, dan berlemak.
7. Tidak memberikan makanan yang manis menjelang waktu makan karena akan mengurangi nafsu makan.
8. Penuhi kebutuhan cairan.
9. Ajak si kecil main di luar supaya tetap aktif.