



Menu Sehat

Cegah Stunting

Apa itu Stunting?

Stunting adalah kondisi gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis. Stunting ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari anak seusianya.

Solusi?

Gunakan MATA, Lawan Stunting!



Mari mulai dengan menambahkan asupan makanan bergizi seimbang yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Makanan sumber protein adalah daging ayam, daging sapi, telur, dan sebagainya. Sementara makanan kaya akan vitamin dan mineral adalah ikan (vitamin D, A, B). Kacang-kacangan (vitamin E). Susu (vitamin A, B, D, dan Kalsium). Serta segala macam buah-buahan.



Balita

Pemberian makanan pendamping ASI adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya, yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Ibu Hamil

Ibu Hamil dianjurkan untuk mengonsumsi pangan yang beragam, termasuk protein hewani dan nabati. Oleh karena terbatasnya kandungan zat gizi, seperti asam amino esensial dalam pangan nabati, sementara zat gizi tersebut sangat penting, maka Ibu Hamil dianjurkan untuk mengonsumsi cukup protein hewani yang kaya akan kandungan zat besi, asam amino esensial yang lengkap, serta mudah dicerna oleh tubuh.



Nutrisi Penting

Cegah Stunting

Kalsium

1. Pertumbuhan tulang dan gigi bagi bayi.
2. Sebelum pemberian susu, bayi wajib mendapatkan ASI (Air Susu Ibu) eksklusif selama 6 bulan, dan setelahnya dilanjutkan dengan MP ASI (Makanan Pendamping ASI)



Karbohidrat

Menunjang perkembangan jaringan janin serta pengembangan otak.



Zat Besi

Membantu pembentukan hemoglobin sebagai pembawa oksigen dari tubuh ibu ke janin.



Asam Folat

Mencegah cacat lahir pada otak dan syaraf bayi



Serat dan Vitamin

Mencegah pre-eklampsia dan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu dan bayi



Lemak Nabati

Berperan dalam pengembangan otak, meningkatkan kualitas ASI, dan memberikan efek perlindungan bagi ibu dan bayi.



Protein

Menunjang perkembangan jaringan janin serta perkembangan otak.



Pembagian Menu

Ibu Hamil

Pagi

- 1-2 porsi karbohidrat (nasi putih)
- ½ porsi protein hewani (1/2 butir telur rebus)
- 1 porsi protein nabati (tempe goreng)
- 1 porsi sayur dan ½ porsi protein hewani (tumis daun pepaya, kacang panjang, dan ikan teri)
- 1 potong besar buah pepaya



Kudapan Pagi

- 1 porsi karbohidrat (ubi merah)
- 1-2 porsi protein nabati (kacang hijau)
- 1-2 porsi lemak (santan)



Siang

- 1 porsi karbohidrat (nasi putih)
- 1 porsi protein hewani (1 ptg ayam goreng)
- 1 porsi protein nabati (semur tahu)
- 1-2 porsi sayur (bobor daun singkong)
- 1 buah jeruk



Kudapan Sore

- 1-2 porsi buah (pisang dan kolang kaling)
- 1 porsi susu
- 1 porsi gula



Malam

- 1-2 porsi karbohidrat (nasi putih)
- 1 porsi protein hewani (1 ptg ikan goreng)
- 1 porsi protein nabati + 1 porsi sayur (lodeh, kacang panjang, dan tempe)
- 1 potong besar buah naga

Menu

Omelet Daun Katuk

Bahan

- 100 gr daun katuk
- 40 gr daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung maizena
- 40 g mie kering (direndam sampai lunak)
- 30 gr tomat, dibuang bijinya
- 30 gr wortel
- 1 sdt minyak sayur
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 siung bawang merah, cincang halus



Cara memasak

- Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan daging.
- Giling. Aduk sampai berubah warna. Angkat.
- Kocok lepas telur, masukkan mie yang sudah direndam, garam dan merica bubuk.
- Tambahkan tomat, daun katuk, bahan tumisan, tepung maizena dan air.
- Aduk rata
- Tuang di wajan dadar yang dioles minyak. Aduk-aduk. Tutup dan biarkan matang

Energi
513,8
kkal

Protein
26,8
gr

Lemak
21,5
gr



Menu

Nugget Sayuran

(MP-ASI untuk usia 12-23 bulan)

Bahan

- 150 gr ubi jalar merah rebus, haluskan
- 50 gr (1 butir) telur ayam, kocok
- 30 gr daging ayam
- 1 cangkir bayam, cincang kasar
- 20 gr (2sdm) wortel, parut kasar
- 3 siung bawang putih, cincang
- garam secukupnya
- minyak untuk menggoreng



Cara memasak

- Campur bayam, wortel, ubi, telur, daging ayam, bawang putih dan garam hingga rata
- Ambil 1 sendok makan bahan. Bentuk bulat pipih menggunakan tangan. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
- Ambil 1 buah nugget, celupkan ke dalam kocokan telur. Masukkan pada wajan berisi minyak panas.
- Goreng nugget hingga berubah warna dan matang.
- Angkat dan tiriskan.
- Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
- Sajikan selagi hangat

Energi
270,5
kkal

Protein
10,6
gr

Lemak
15,7
gr



Menu

Nasi TIM Ikan Telur Sayuran

(Menu untuk bayi 9-11 bulan)

Bahan

- 50 gr (5 sdm) nasi
- 20 gr (2 butir) telur puyuh, kocok
- 7,5 gr (1 sdm) ikan kembung
- 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gr (2 sdm) tomat, cincang
- 300 ml kaldu ayam
- 2,5 (1 sdt) minyak kelapa



Cara memasak

- Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak menjadi bubur
- Masukkan sawi dan tomat
- Masak hingga matang dan lunak
- Masukkan telur yang sudah dikocok
- Aduk perlahan hingga rata dan matang
- Angkat dan sajikan

Energi
186,3
kkal

Protein
7,8
gr

Lemak
6,5
gr



Catatan :
Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan