

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :
 Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat: gram

Pembagian Makanan Sehari

Pagi Jam 06.00-08.00

Berat(gr) * URT

Nasi / Pengganti :
 Hewani / Nabati :
 Sayuran :
 Minyak :
 Gula Pasir :

Selingan Jam 10.00 :

Pagi Jam 12.00-13.00

Nasi / Pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

Selingan Jam 16.00 :

Pagi Jam 18.00-19.00

Nasi / Pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

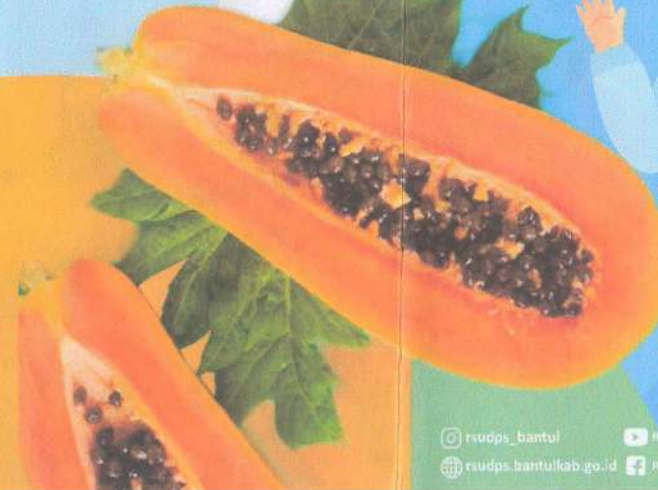
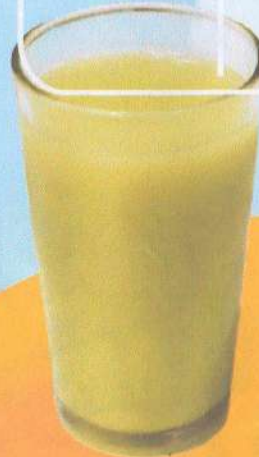
Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

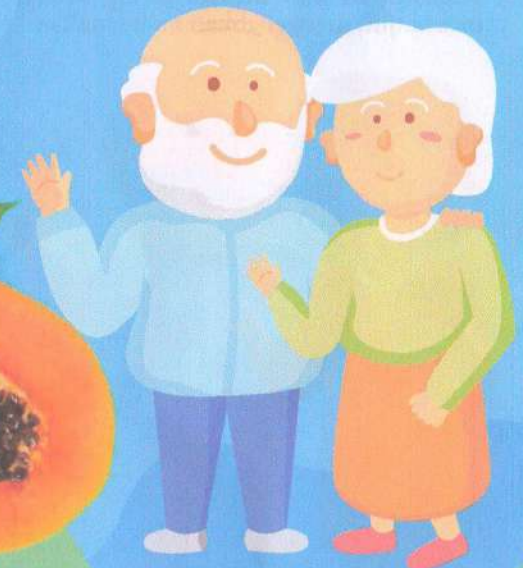


Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi/Nasi Tim Telur Dadar Tahu Bacem Tumis Kacang Panggang + Udang	Nasi/Nasi Tim Ikan Goreng Tahu Panggang Isi Sayuran Sayur Asem Pepaya	Nasi/Nasi Tim Pepes Teri Halus Basah Tempe Mendoan Capcay Jeruk
Jam 10.00 (Selingan) Pisang Rebus	Jam 16.00 (Selingan) Jus Alpukat	Jam 21.00 (Selingan) Susu Rendah Lemak



Makanan Sehat untuk Lanjut Usia



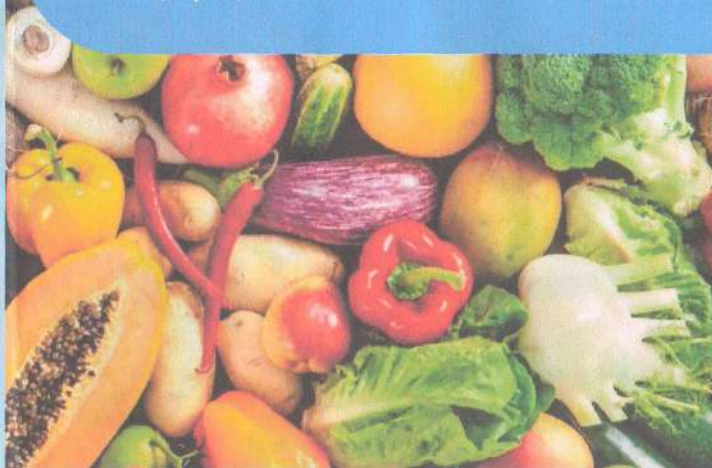
Masalah yang sering dihadapi usia lanjut bisa menimbulkan masalah gizi :

- Masalah gigi : penyakit gusi, ompong dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan seperti daging, buah dan sayur.
- Berkurangnya sensitifitas terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga usia lanjut cenderung menyukai makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik untuk kesehatan.
- Sensitifitas terhadap rasa haus berkurang, sehingga usia lanjut berisiko dehidrasi /kekurangan cairan tubuh.
- Obat-obatan tertentu bisa menyebabkan nafsu makan turun dan mual.
- Faktor sosial dan ekonomi menyebabkan keterbatasan pada kemampuan membeli makanan bergizi.
- Kesendirian dan depresi sering menghinggapi usia lanjut, menyebabkan malas makan.



Bahan makanan yang di anjurkan :

- Bahan makanan segar (tidak diawet)
- Bahan makanan sumber karbohidrat : havermout/oatmeal, roti gandum, beras merah, beras tumbuk.
- Bahan makanan sumber protein : susu rendah lemak, ikan, tempe, tahu.
- Bahan makanan sumber lemak : alpukat, kacang tanah/selai kacang, minyak kedelai, minyak jagung.
- Sayur-sayuran berwarna hijau, oranye : bayam, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, tomat, sayur hijau dan sayuran segar untuk lalapan.
- Buah-buahan segar : pepaya, pisang, jeruk, nanas, apel, dll.



Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makan besar 3 kali dan selingan 2 kali sehari.
- Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang dan buah dijus/diblender.
- Untuk memenuhi kebutuhan air, minum air 6-8 gelas sehari.
- Makan bersama teman akan lebih meningkatkan nafsu makan.
- Penggunaan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, cuka, dan lain-lain akan meningkatkan cita rasa makanan.