



**TANAMKAN SEDINI MUNGKIN  
KEBIASAAN MAKAN YANG BAIK  
UNTUK MEMELIHARA TUMBUH  
KEMBANG ANAK**



# CONTOH MENU DAN KEBUTUHAN

Energi. = kkal  
Protein = gram  
Lemak = gram  
KH = gram

Menu Makan	Berat (gr)	URT
<b>Makan Pagi (06.00 – 08.00 WIB)</b>		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati Sayuran Minyak Gula Pasir		
<b>Snack Pagi (09.00 – 10.00 WIB)</b>		
<b>Makan Siang (12.00 – 13.00 WIB)</b>		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati Sayuran Minyak Gula Pasir		
<b>Snack Sore (16.00 WIB)</b>		
<b>Makan Malam (18.00 – 19.00 WIB)</b>		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati Sayuran Minyak Gula Pasir		
<b>Snack Malam (21.00 WIB)</b>		

# DAFTAR DIET UNTUK ANAK DENGAN BERAT BADAN KURANG



Nama : ..... L/P  
Usia : ..... Tahun  
Tinggi Badan (TB) : .....  
Berat Badan (BB) : ..... kg  
Alamat : .....  
Instansi : .....  
Tanggal : .....

# Tujuan Diet

- Menanamkan kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mengejar kekurangan berat badan dan Panjang/Tinggi badan
- Mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut dan meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya gizi buruk



- Semua jenis sayuran : yang berwarna hijau dan merah sebagai sumber vitamin A dan Fe seperti kangkung, daun katuk, bayam, wortel, kembang kol, sawi, selada
- Buah-buahan atau sari buah sumber vitamin A dan vitamin C, seperti jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing
- Susu penuh (full cream), yogurt, susu kacang, keju, mayonaise

# Prinsip Diet

- Tinggi kalori dan protein
- Aneka ragam makanan mengacu pada gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan umur dan selera anak
- Upayakan menggunakan bahan alami yang diolah sendiri
- Usahakan ASI Eksklusif sampai 6 bulan dan terus menyusui sampai anak berusia 2 tahun

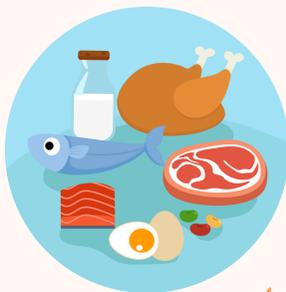
# Bahan Makanan yang Dianjurkan

- Semua sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur, roti, gandum/putih, pasta, jagung, kentang, havermout, sereal dan singkong
- Sumber protein :
  1. Hewani : daging yang gemuk, ayam, telur, ikan, kerang, udang, cumi dan sumber laut lain
  2. Nabati : tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan (kacang ijo, kacang merah, kedelai) dan jamur

## Makanan Pokok Protein Nabati



## Protein Hewani



## Sayur Mayur



## Buah-Buahan



# Bahan Makanan yang Dibatasi

- Makanan yang digoreng seperti kerupuk, keripik, kacang, karena lemak menyebabkan anak cepat kenyang, sehingga susah untuk makan makanan utama
- Minuman yang dingin seperti es dan makanan/minuman yang manis seperti sirup, dodol, permen, coklat, disamping itu makanan yang manis menyebabkan gigi cepat rusak sehingga anak menjadi susah makan/sakit kalau makan dan anak cepat kenyang

## Bahan Makanan yang Dihindari

- Makanan jajanan yang tidak bersih, karena akan menyebabkan sakit perut/diare
- Minuman yang mengandung alkohol atau soda seperti brem, soft drink, karena akan menyebabkan anak cepat kenyang dan tidak mau makanan

## Cara mengatur diet

- Makan dalam porsi yang kecil dan sering, dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan
- Diperlukan kesabaran untuk membujuk anak, agar mau makan. Misalnya sambil diajak bermain, anak tidak boleh dipaksa
- Untuk anak dibawah 1 tahun, konsistensi makanan diberikan secara bertahap, dimulai dari anak umur 6 bulan
- Makanlah cukup sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral
- Untun balita, dapat diberikan makanan formula seperti formula tempe, formula ikan, terutama pada anak yang menderita diare
- Konsultasikan kepada dokter untuk diperiksa kondisi kesehatannya serta mendapatkan suplemen multi vitamin dan mineral bila diperlukan