

KEBUTUHAN ZAT GIZI

Energi:kkal Lemak:gram
 Protein:gram Hidrat Arang:gram

Jenis Makanan – Berat (g) URT

Makan Pagi

Nasi/ penukar	Gls
Lemak hewani	Ptg
Lemak Nabati	Ptg
Sayuran	Gls
Buah	Ptg
Minyak	Sdm
Gula	Sdm
Jam 10.00	
Snack	Bh

Makan Siang

Nasi/ penukar	Gls
Lemak hewani	Ptg
Lemak Nabati	Gls
Sayuran	Ptg
Buah	Sdm
Minyak	Sdm
Gula	

Jam 16.00

Snack	Bh
Nasi/ penukar	Gls
Lemak hewani	Ptg
Lemak Nabati	Ptg
Sayuran	Gls
Buah	Ptg
Minyak	Sdm
Gula	Sdm



Diberikan kepada penderita gizi kurang seperti kurus, diberikan juga kepada ibu hamil dan menyusui, penderitanya sehabis operasi tertentu, penderita yang baru saja mengalami demam, dan penderita dengan penyakit kronis berat seperti: TBC dan penderita yang mengalami perdarahan banyak, trauma, dan combustio.

Tujuan Diet

1. Memberikan makanan yang lebih banyak dari keadaan biasa untuk memenuhi kebutuhan energy dan protein yang meningkat.
2. Mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
3. Mencapai berat badan normal

Syarat Diet

1. Energy tinggi
2. Protein tinggi
3. Cukup vitamin dan mineral
4. Mudah dicerna
5. Diberikan secara bertahap bila penyakit dalam keadaan berat.
6. Tidak memberikan makanan yang mengurangi nafsu makan (makanan yang terlalu manis, gurih, dan berlemak)

Makanan Yang Baik Diberikan

- Sumber protein hewani daging, hati, ikan, telur, susu
- Sumber protein nabati: kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti: tempe, tahu, oncom

Cara Mengatur Diet

1. Perhatikan variasi dari rasa makanan, dapat di peroleh dengan pemakaian macam-macam bumbu dan makanan yang digoreng, dipanggang, ditumis lebih enak daripada yang direbus.
2. Jaga kebersamaan makan bersama keluarga dan suasana makan guna meningkatkan nafsu makan
3. Makanan yang menjadi kesukaan juga perlu diperhatikan
4. Usahakan makan dengan porsi diberikan sering misalnya 6x sehari yang terdiri dari 3x makan utam dan 3x selingan



Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Olahraga atau latihan jasmani yang cukup, tidak berlebihan
2. Istirahat yang cukup misalnya tidur 8 jam (orang dewasa), 10-12 jam (anak-anak)
3. Pikiran tenang, tidak stres

CONTOH MENU

MAKAN PAGI

- Nasi
- bola-bola ayam
- Tempe goreng
- Sop matahari



JAM 10

Bubur kacang hijau

MAKAN SIANG

- Nasi
- Ayam goreng
- Tahu bacem
- Sayur bening bayam
- Jeruk



JAM 18.00

- Puding coklat

MAKAN MALAM

- Nasi
- Telur ayam bb bali
- Prekedel tempe
- Sup sayuran
- Pisang



Keterangan lain:

Nutrisionis

(.....)



Rumah Sakit Umum Daerah
Panembahan Senopati Bantul



Diet TETP

Tinggi Energi
Tinggi Protein

TANGGAL :
NAMA :
UMUR : thn
TINGGI BADAN : cm
BERAT BADAN : kg
ALAMAT :

Berat Badan Ideal : kg
IMT. : kg/m³
Status Gizi :