

Kebutuhan Zat Gizi Sehari

Energi :
Protein
Lemak :
Karbohidrat :



Pembagian Makan Sehari
Pagi 06.00-08.00
berat (g)

URT

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

Selingan jam 10.00 :

Siang 12.00-13.00

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

Selingan jam 16.00

Malam 18.00-19.00

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

Selingan jam 21.00



CONTOH MENU ANAK SEHARI



Makan Pagi

- Nasi/Tim/Bubur nasi
- Semur Bola Daging
- Tahu Isi (Wortel, Bayam, Toge)
- Semangka

Selingan (10.00)

- Bubur kacang hijau

Makan Siang

- Nasi/Tim/Bubur nasi
- Sop baso ikan + wortel + buncis
- Terik tempe
- Jeruk

Selingan (16.00)

- Puding buah

Makan Malam

- Nasi/Tim/Bubur nasi
- Opor telur
- Perkedel telur+sayuran
- Tumis kacang panjang
- Pisang

Selingan (21.00)

- Susu



INSTALASI GIZI RSUD PANEMBAHAN
SENOPATI BANTUL

Makanan Sehat Anak Balita



Balita
Sehat Gizi
Seimbang



Nama :
Usia :
Status Gizi :
Tinggi Badan :
Berat Badan :

Berikan Anak Balita Makanan Dengan Gizi Seimbang Agar Tumbuh Sehat dan Memiliki Masa Depan Yang Baik



Masa balita merupakan penentu kehidupan selanjutnya, agar tumbuh kembang optimal berikan makanan balita dengan gizi seimbang

Tujuan

- Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak
- Memberikan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak yang optimal
- Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit

Bahan Makanan di Anjurkan

- Sumber zat tenaga (nasi, jagung, kentang, sagu, bihun, mie, roti, makaroni, sagu)
- Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe)
- Sumber zat pengatur (sayur dan buah berwarna dan segar)

Bahan Makanan Dibatasi



- Makanan dan minuman yang manis seperti dodol, coklat (kecuali coklat bubuk), permen, junkfood dan softdrink

Hal Yang Harus Diperhatikan

- Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam
- Pilih bahan makanan yang mudah dicerna
- Gunakan bumbu yang tidak terlalu merangsang/pedas
- Gunakan alat makan yang menarik dan warna warni
- Bujuk anak dengan makan dengan sabar dan telaten
- Buat model-model dari bahan makanan agar tidak monoton
- Anak usia < 3 tahun makanan dimasak sampai lunak, hindari makanan yang membuat tersedak seperti kacang goreng, anggur atau kelengkeng dalam bentuk utuh



Bahan Makanan	Anak 1 - 3 tahun	Anak 4 - 6 tahun
Nasi/pengganti	2 ¼ gelas	3 gelas
Daging/pengganti	1 potong	2 potong
Tempe/pengganti	2 potong	2 potong
Sayuran	1 ½ gelas	2 gelas
Buah	3 potong	3 potong
ASI	s/d 2 tahun	-
Susu	1 gelas	1 gelas
Minyak	1 ½ sdm	2 sdm
Gula	2 sdm	2 sdm

