

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 :

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

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

Selingan Jam 16.00 :

.....

Malam 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 Puyunghai Tumis kacang panjang Susu coklat	Nasi Ayam semur Tempe goreng Sup sayuran Jeruk manis	Nasi Ikan bumbu kuning Tahu goreng isi daging Cap cay sayuran
Jam 10.00 (Selingan) Roti bakar isi keju	Jam 16.00 (Selingan) Puding coklat	Jam 21.00 (Selingan) Susu rasa strawberry

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET UNTUK ANAK DENGAN BERAT BADAN KURANG



PERHATIAN!
 Tanamkan sedini mungkin kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak

Diet Untuk Anak Dengan Berat Badan Kurang Diberikan kepada anak dan remaja (6-18 tahun) yang menderita Kurang Gizi, yaitu Berat Badan dan Tinggi Badan tidak sesuai dengan umur.

Tujuan diet:

- Menanamkan kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mencapai mencapai berat badan ideal
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya gizi buruk

Syarat 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

Cara mengatur diet:

- Makan dalam porsi kecil dan sering dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan
- Makanlah cukup sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral
- Berikan makanan padat gizi.

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Sumber hidrat arang: nasi, bubur, roti, gandum, jagung, kentang, havermout, sereal dan singkong
- Sumber protein:
 - Hewani: daging, ayam, telur, ikan, kerang, udang, cumi dan sumber laut lain
 - Nabati: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, dll
- Sayuran yang berwarna sebagai sumber Vitamin dan mineral seperti kangkung, daun katuk, bayam, wortel, kembang kol, sawi, selada
- Buah-buahan atau sari buah sebagai sumber Vitamin, seperti jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing
- Susu segar, susu full cream, yoghurt, susu kedelai, keju, mayonaise, es krim
- Sumber lemak : minyak, santan, margarin, dll

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

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



**FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI
CONTOH SAJA
TIDAK UNTUK KEPERLUAN
CETAK**