

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



Kementerian Kesehatan RI  
2011

# MAKANAN SEHAT IBU HAMIL



Makanlah makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang agar ibu tetap sehat dan melahirkan bayi yang sehat

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Informasi lebih lanjut akses : [sigizi@com](mailto:sigizi@com)  
 Email : [gklinik@yahoo.com](mailto:gklinik@yahoo.com)

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Oleh karena penambahan zat-zat gizi berguna untuk : kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, saat persalinan, persiapan menyusui dan tumbuh kembang bayi.



#### Makanan yang dianjurkan:

- Sumber zat tenaga ( beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, crackers, dll).
- Sumber zat pembangun ( ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang -kacangan, tahu, tempe).
- Sumber zat pengatur ( sayur-sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan yang segar).

#### Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makan lebih banyak dari sebelum hamil
- Bagi ibu yang terlalu gemuk , kurangi lah porsi makanan sumber energi disesuaikan dengan kebutuhan normal
- Bila ibu terlalu kurus tambahkan jumlah porsi makanan sumber energi dan protein
- Usahakan konsumsi makanan dengan porsi kecil dan frekuensi sering

#### Contoh menu sehari:

**Pagi** : - Nasi  
 - Ayam goreng Bb. Lengkuas  
 - Pepes Tahu  
 - Oseng-oseng jagung muda + wortel  
 - Susu

**Jam 10.00** : Bubur Kacang hijau

**Siang** : - Nasi  
 - Sop sayuran  
 - Ikan balado  
 - Kripik tempe  
 - Jeruk

**Jam 16.00** : Selada buah

**Malam** : - Nasi  
 - Telur Balado  
 - Perkedel Tahu  
 - Tumis tauge + baso  
 - Pisang



#### PENGATURAN MAKANAN SEHARI UNTUK IBU HAMIL

Bahan Makanan	Trimester I	Trimester II dan III
Nasi/penukar	3 ¼ gelas	3 ½ gelas
Daging/penukar	2 ½ potong	2 ½ potong
Tempe/penukar	5 potong	5 potong
Sayur	3 gelas	3 gelas
Buah	2 potong	2 potong
Minyak	2 sdm	2 sdm
Kacang hijau	2 ½ sdm	2 ½ sdm
Susu	2 ½ sdm	2 ½ sdm
Tepung saridele	-	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
Nilai Gizi	Energi : 2095,8 kal Protein: 79,5 gram Lemak : 57 gram K.H : 273,8 gram Vit. C : 70 mg Zat Besi : 31mg	Energi : 2164,5 kal Protein : 82,5 gram Lemak : 65 gram K.H : 275 gram Vit. C : 70 mg Zat Besi : 31 mg

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