

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                 | Nasi                 | Nasi                 |
| Telur dadar          | Ikan Bakar           | Daging bumbu balado  |
| Tempe bumbu bali     | Tempe kriepik        | Tahu Goreng          |
| Urap sayur           | Sayur Asem           | Capcay Sayuran       |
|                      | Pepaya               | Apel                 |
| Jam 10.00 (Selingan) | Jam 16.00 (Selingan) | Jam 21.00 (Selingan) |
| Bubur Kacang Hijau   | Kue Talam Jeruk      | Susu                 |

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



Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# MAKANAN SEHAT IBU MENYUSUI



Agar tetap sehat dan produksi ASI memenuhi kebutuhan bayi, ibu sebaiknya makan lebih banyak dari biasanya dan sesuai pola menu seimbang

Menyusui merupakan cara alamiah makhluk mamalia – termasuk manusia – untuk memberikan makanan dan minuman kepada keturunannya pada awal kehidupan. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya.

Makanan yang dianjurkan :

- Sumber zat tenaga ( beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, krackers, 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).



## PENGATURAN MAKAN SEHARI UNTUK IBU MENYUSUI

### BAHAN MAKANAN JUMLAH ( URT )

|                 |            |
|-----------------|------------|
| NASI/PENUKAR    | 4 ¾ gelas  |
| DAGING/PENUKAR  | 2 ½ potong |
| TEMPE/PENUKAR   | 6 potong   |
| SAYUR           | 3 gelas    |
| BUAH            | 3 potong   |
| MINYAK/PENUKAR  | 2 ½ sdm    |
| KACANG HIJAU    | 2 ½ sdm    |
| TEPUNG SARIDELE | 4 sdm      |
| SUSU            | 2 ½ sdm    |
| GULA            | 2 sdm      |

|            |           |               |
|------------|-----------|---------------|
| NILAI GIZI | Energi    | : 2435 kalori |
|            | Protein   | : 90 g        |
|            | Lemak     | : 65 g        |
|            | K.H       | : 287 g       |
|            | Vitamin C | : 70 g        |
|            | Zat Besi  | : 31 g        |

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Menjaga kesehatan ibu dengan makan cukup mengikuti pola menu seimbang
- Minum lebih dari 8 gelas sehari.  
(Tambahkan 3-4 gelas per hari dari biasanya)



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