

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 / Tim / Bubur nasi Semur bola-bola daging giling Tahu isi (wortel, tahu, bayam)	Nasi / Tim / Bubur nasi Sop baso ikan + wortel+buncis Terik tempe Jeruk	Nasi / Tim / Bubur nasi Opor telur Perkedel tahu + Sayuran Tumis kacang panjang Pisang
Selingan Jam 10.00	Selingan Jam 16.00	Selingan Jam 21.00
Bubur Kacang hijau	Puding buah	Susu

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

MAKANAN SEHAT ANAK BALITA



Berikan anak Balita makanan **78A 4A**
 : ~~4A~~ seimbang agar **G1@5H F8 4G74A**
@8@?<@44depan yang **54<**

Masa balita merupakan penentu kehidupan selanjutnya. Agar tumbuh kembang optimal berikan anak balita makanan dengan gizi seimbang.

Tujuan :

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

Bahan makanan dan Makanan yang dianjurkan terdiri dari :

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



BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

Makanan dan minuman yang manis/gurih seperti: dodol, coklat (kecuali coklat bubuk), permen, junk food dan soft drink.

HAL-HAL YANG PERLU 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 berwarna-warni
- Bujuk anak untuk makan dengan sabar dan telaten.
- Buat model - model dari bahan makanan agar tidak monoton
- Anak usia <3th , makanan dimasak sampai lunak. Hindari makanan yang membuat tersedak seperti kacang goreng, anggur atau klengkeng 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

