

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 Tim Telur dadar Tahu Bacem Tumis kacang panjang + udang	Nasi/Nasi Tim Ikan goreng Tahu panggang isi sayuran Sayur asem Pepaya	Nasi/Nasi Tim Pepes teri halus basah Tempe mendoan Capcay Jeruk
Jam 10.00 (Selingan) Pisang rebus	Jam 16.00 (Selingan) Jus alpukat	Jam 21.00 (Selingan) Susu rendah lemak

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 UNTUK LANJUT USIA



Setiap orang berhak untuk tetap sehat dan produktif di usia lanjut. Gizi mempunyai peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan memperlambat datangnya penyakit.

Masalah yang sering dihadapi usia lanjut yang bisa menimbulkan masalah gizi :

- Masalah gigi : penyakit gusi, ompong dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan seperti daging, buah dan sayur.
- Berkurangnya sensitifitas terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga usia lanjut cenderung menyukai makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik untuk kesehatan
- Sensitifitas terhadap rasa haus berkurang , sehingga usia lanjut berisiko dehidrasi/kekurangan cairan tubuh
- Obat-obatan tertentu bisa menyebabkan nafsu makan turun dan mual
- Faktor sosial dan ekonomi menyebabkan keterbatasan pada kemampuan membeli makanan bergizi
- Kesendirian dan depresi sering menghinggapi usia lanjut, menyebabkan malas makan



Bahan Makanan yang dianjurkan:

- Bahan makanan segar (tidak diawet)
- Bahan makanan sumber karbohidrat : havermout/oatmeal, roti gandum, beras merah, beras tumbuk
- Bahan makanan sumber protein : susu rendah lemak, ikan, tempe, tahu
- Bahan makanan sumber lemak : alpukat, kacang tanah/selai kacang, minyak kedelai, minyak jagung.
- Sayur-sayuran berwarna hijau, oranye : bayam, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, tomat, sayur hijau dan sayuran segar untuk lalapan
- Buah-buahan segar : pepaya, pisang, jeruk, nanas, apel, dll

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makan besar 3 kali dan selingan 2 kali sehari.
- Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang dan buah dijus/blender
- Untuk memenuhi kebutuhan air, minum air 6-8 gelas sehari.
- Makan bersama teman akan lebih meningkatkan nafsu makan.
- Penggunaan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, cuka, dan lain-lain akan meningkatkan cita rasa makanan.

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