



MAKANAN SEHAT ANAK BALITA



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021**



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Tim/ Bubur/ Nasi	Nasi /Tim/Bubur/ Nasi	Nasi / Tim / Bubur / Nasi
Semur bola-bola daging giling . Tahu Isi (Wortel, Tahu, bayam) .	Sop baso ikan + wortel + buncis Terik tempe Jeruk	Opor Telur Perkedel tahu + Sayuran Tumis Kacang Panjang Pisang
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan Bubur Kc.Hijau	Selingan : Puding Buah	Selingan : Susu

**Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan
brosur Bahan Makanan Penukar.**

**Berikan anak balita makanan dengan gizi
seimbang agar tumbuh sehat dan memiliki
masa depan yang baik .**

Nama : TB : Cm

Umur : BB : Kg

IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram

Protein : gram KH : 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 :



Masa Balita merupakan penentu kehidupan selanjutnya . Agar tumbuh kembang optimal , berikan anak balita , makanan dengan Gizi Seimbang .

Tujuan :

1. Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak .
2. Memberikan gizi yang seimbang , sesuai dengan kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang Optimal .
3. Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit .

Makanan yang baik anak terdiri dari :

1. Sumber Zat Tenaga (beras, jagung, kentang, Sagu, bihun, Mie, Roti, Makaroni, Biskuit .
2. Sumber Zat Pembangunan (Ayam, Ikan , Daging , Telur, Hati, Keju, Susu , Kacangkacangan , tahu, tempe)
3. Sumber Zat Pengatur (sayur dan buah yang berwarna segar) .

PENGATURAN MAKANAN

Bahan Makanan Yang Dibatasi	Hal—hal Yang perlu Diperhatikan
Makanan dan Minuman yang manis / Gurih seperti : Dodol , Coklat (Kecuali Coklat Bubuk) , Permen , Junk Food dan Soft Drink	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam ◆ Pilih bahan makanan yang mudah di cerna ◆ Irisan lauk pauk dan sayur di buat dalam potongan-potongan kecil .
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gunakan bumbu yang tidak terlalu merangsang / pedas
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Hindari Makanan yang membuat tersedak seperti Kacang Goreng , Anggur atau Klengkeng dalam bentuk utuh .
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gunakan alat makan dari bahan yang aman , menarik, dan berwarna warni
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Agar balita mau makan sendiri , bujuk, dan dampingi dengan sabar

