

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 :



Contoh Menu

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

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti	:	
Hewani	:	
Nabati	:	
Sayuran	:	
Buah	:	
Minyak	:	

RSU ASY SYIFA SAMBI

Jl. Bungur-Sime KM.7, Sambu, Boyolali 57376
 Telp. (0271) 3529445 Fax. (0271) 3529445



Rumah Sakit Umum
Asy Syifa Sambu
 #IkhtiarMenujuSehat AKREDITASI KARS
 PARIPURNA

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
	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