

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
Bubur Kacang hijau		Susu

MAKANAN SEHAT ANAK BALITA

057/L-004/PKRS/RSAS/2025

RSU ASY SYIFA SAMBI
 Jl. Bangak-Simo KM.7, Sambu, Boyolali 57376
 Telp. (0276) 33294459 - Fax: (0276) 33294459
 Email : asysyifa@asysyifa-sambi.com

@rsasy_syifa Asy syifa RS Asysyifa Sambi



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

