

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 :

.....

Diet untuk anak gizi kurang diberikan kepada anak dan remaja yang Berat Badan / Tinggi Badan atau IMT/Umur dibawah normal



sumber : dapur umami. com



**CONTOH MENU SEHARI**

| Pagi                                                | Siang                                                            | Malam                                                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Nasi<br>Telur dadar<br>Tumis kacang panjang<br>Susu | Nasi<br>Semur Ayam<br>Tempe goreng<br>Sup sayuran<br>Jeruk manis | Nasi<br>Ikan bumbu kuning<br>Tahu goreng isi daging<br>Tumis sayuran |
| Jam 10.00 (Selingan)<br>Kroket                      | Jam 16.00 (Selingan)<br>Puding                                   | Jam 21.00 (Selingan)<br>Susu                                         |

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah  
Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206

Email : [Info@sanglahbalihospital.com](mailto:Info@sanglahbalihospital.com)

Website : [www.profngoerahhospitalbali.com](http://www.profngoerahhospitalbali.com)

Sumber : Penuntun Diet Anak 2025

# DIET UNTUK ANAK GIZI KURANG



sumber : klikdokter.com

Promosi Kesehatan Rumah Sakit  
9.8/LFT-PKRS/2026



## TUJUAN DIET

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mencapai berat badan ideal
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya gizi buruk

## SYARAT DIET

- Energi Tinggi dan Protein Tinggi (ETPT)
- Aneka ragam makanan mengacu pada gizi seimbang. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan umur dan kebutuhan anak
- Upayakan menggunakan bahan alami yang diolah sendiri

## CARA MENGATUR DIET

- Berikan makanan padat gizi
- Makan dalam porsi kecil, sering dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan
- Makanlah cukup sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral



## MAKANAN YANG DIANJURKAN



### SUMBER KARBOHIDRAT



### SUMBER PROTEIN HEWANI



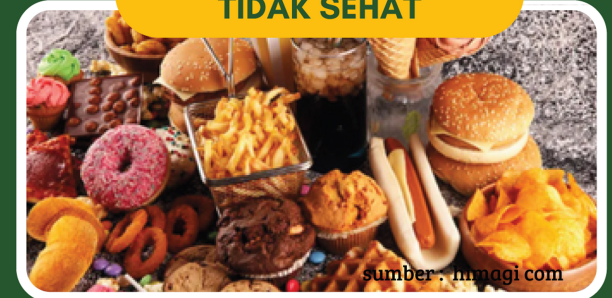
### SUMBER PROTEIN NABATI



### SUMBER SAYUR DAN BUAH

## MAKANAN YANG DI BATASI

### JAJANAN YANG TIDAK SEHAT



### MINUMAN BERSODA



### MINUMAN BERALKOHOL

