

# MAKANAN SEHAT ANAK BALITA



sumber : bebecub.co.id

## CONTOH MENU SEHARI

### PAGI

1. NASI/TIM,/BUBUR NASI
2. SOP BOLA BOLA DAGING
3. TAHU DENGAN WORTEL DAN BAYAM

### SORE

1. NASI/TIM,/BUBUR NASI
2. PERKEDEL TAHU SAYURAN
3. PISANG

### SIANG

1. NASI/TIM,/BUBUR NASI
2. SOP BAKSO IKAN
3. TERIK TEMPE
4. BUAH JERUK

### SELINGAN

- JAM 10.00 : BUBUR KACANG HIJAU
- JAM 16.00 : PUDING BUAH
- JAM 21.00 : SUSU

### DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah 2025  
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 2024  
Kemendes RI 2024



sumber : morigo.com



Promosi Kesehatan Rumah Sakit  
10.9/LFT-PKRS/2026

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 :

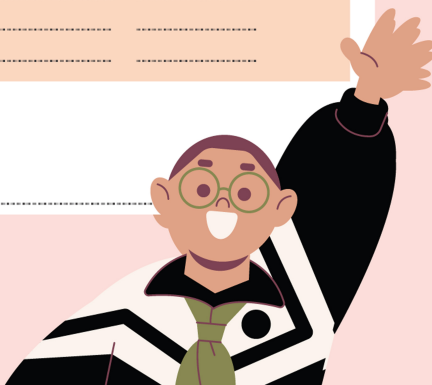
Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....

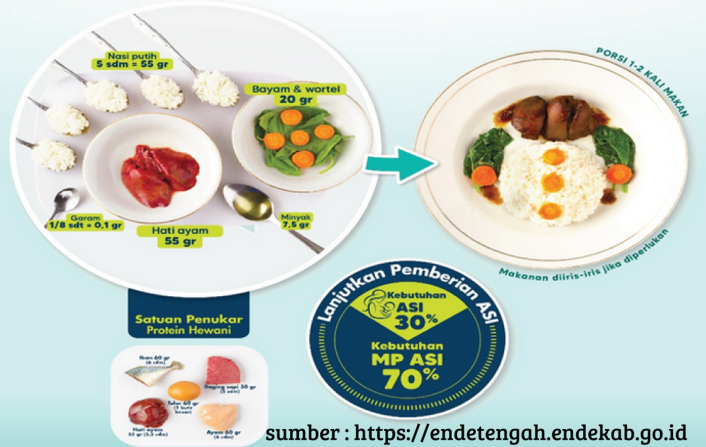
#### Selingan Jam 16.00 :

#### Malam Jam 18.00 – 19.00

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

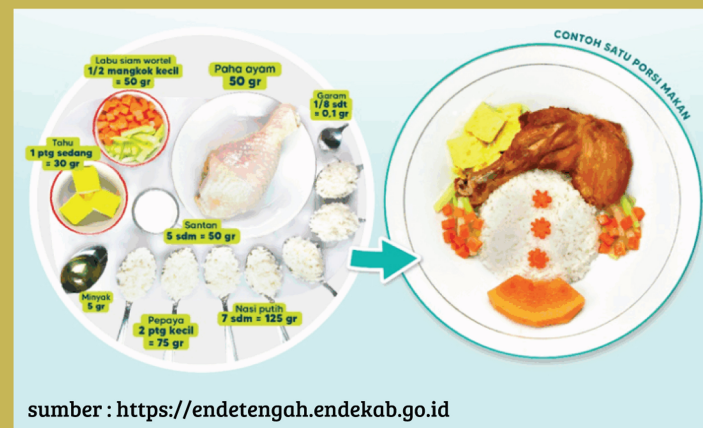
#### Selingan Jam 21.00 :





## Makanan Yang Baik Bagi Anak Terdiri Dari:

Sumber zat tenaga ( beras, 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 segar).



## ISI PIRINGKU USIA 12-23 BULAN

Untuk balita usia 12-23 bulan, ASI dapat diberikan sebanyak 3-5 kali sehari ditambah pemberian MP-ASI sebanyak 3-4 kali.

MP-ASI yang disiapkan setiap porsi pemberiannya terdiri dari:

- 4-5 sendok makan nasi.
- 1 porsi lauk protein hewani dengan ukuran ½ telapak tangan.
- Garam seujung jari.
- Sayur bening bayam wortel (atau sayuran lain) 2 ½ sendok makan
- Minyak sayur atau minyak goreng ¾ sendok makan.

"Masa Balita merupakan masa penentu kehidupan selanjutnya. Agar tumbuh kembang optimal, berikan anak balita makanan dengan gizi seimbang"



## HAL - HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam.
- Pilih bahan makanan yang mudah dicerna.
- Irisan lauk pauk dan sayur dibuat dalam potongan-potongan kecil.
- Gunakan bumbu yang tidak terlalu merangsang/pedas. Hindari makanan yang membuat tersedak seperti kacang goreng, anggur atau klengkeng dalam bentuk utuh..
- Gunakan alat makan yang aman, menarik dan berwarna-warni.
- Agar anak balita mau makan sendiri, bujuk dan dampingi dengan sabar.

## BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

Makanan dan minuman yang manis/gurih seperti: dodol, coklat (kecuali coklat bubuk), permen, junk food dan soft drink.



## ISI PIRINGKU USIA 2-5 TAHUN

Porsi makan anak usia 2-5 tahun dengan metode isi piringku terdiri dari:

- Nasi sebanyak 5-8 sendok makan.
- Garam seujung jari (dimasukkan sebagai bumbu dalam memasak lauk atau sayur).
- Minyak sayur atau minyak goreng 1 sendok makan (untuk memasak lauk atau sayur).
- Santan 5 sendok makan (dimasukkan sebagai bumbu dalam memasak lauk atau sayur).
- 1 potong lauk hewan seukuran 2/3 telapak tangan atau 1-1 ½ butir telur.
- 1 porsi sedang tahu/tempe.
- 3-5 sendok makan sayur.
- Buah pepaya ukuran 3x4x3 sentimeter.

