

Contoh Menu Anak

Bubur campur

Bahan

- Fillet ikan : 30 gram
- Tepung beras : 20 gram
- Bayam : 10 gram
- Wortel : 10 gram
- Minyak sayur : 30 gram
- Gula pasir : 5 gram

Nilai Gizi :

Energi : 389,93
Protein : 7,27 gram
Lemak : 30,93 gram
KH : 22,28 gram

Bumbu :

- Kunyit : 1 ruas kelingking di parut
- Jahe : 1 ruas kelingking di parut
- Bawang merah : 1 buah
- Bawang putih : 1 siung
- Air : 100 cc

Cara Membuat :

- Fillet ikan dicincang
- Bumbu diulek, kemudian ditumis dengan minyak.
- Masukkan fillet ikan cincang ke dalam tumisan bumbu sampai setengah matang.
- Masukkan cincangan wortel dan bayam.
- Tepung beras dilarutkan dalam 100 cc air.
- Tepung beras yang telah dilarutkan masukkan ke dalam.

Kebutuhan Energi & Zat Gizi

Energi : kkal
Protein : gram
Lemak : gram
Karbohidrat : gram

Menu	Berat (g)	URT	Menu	Berat (g)	URT
Pagi			Siang/sore		
- Nasi tim/bubur			- Nasi tim/bubur		
- Lauk hewani			- Lauk hewani		
- Lauk nabati			- Lauk nabati		
- Sayuran			- Sayuran		
- Buah			- Buah		
Snack			Snack		

Contoh Formula & Menu

Formula 100

Susu skim bubuk (g)	8,5
Gula pasir (g)	5
Minyak sayur (g)	6
Mineral mix (ml)	2
Air	s/d 100 ml

★ Cara membuat larutan mineral mix :

- 1 (satu) sachet serbuk mineral mix (8 gr) dilarutkan dalam 20 ml atau 2 sendok makan air matang → menjadi 20 ml larutan mineral mix.
- Kebutuhan larutan mineral mix untuk membuat 1 liter Formula WHO

★ Cara membuat formula 100 :

Campurkan gula dan minyak sayur, aduk sampai rata dan tambahkan larutan mineral mix, kemudian masukkan susu skim sedikit demi sedikit, aduk sampai kalis dan berbentuk gel. Encerkan dengan air hangat sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai homogen dan volume menjadi 100 ml. Larutan ini bisa langsung diminum.

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
Email : Info@sanglahbalihospital.com
Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet Anak 2025



MAKANAN UNTUK PEMULIHAN GIZI

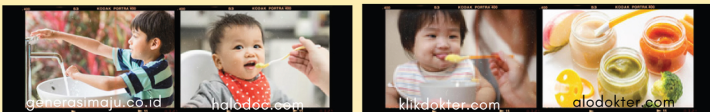
DEFINISI

Pemulihan Gizi yaitu pemulihan status gizi pada pasien yang sebelumnya menderita gizi buruk untuk dapat mencapai status gizi baik.

TUJUAN

- Tercapainya peningkatan status gizi anak.
- Memberikan anjuran pemberian makan sesuai umur, kondisi anak dan cara menyiapkan makan formula, melaksanakan anjuran makan dan memilih atau mengganti makanan.

Cara Pemberian Makanan untuk Pemulihan Gizi kepada anak di rumah:



1. Sebelum menyiapkan makanan, cucilah tangan dengan sabun.
2. Berikan makanan kepada anak dengan memperhatikan jarak waktu makan.
3. Usahakan makanan tersebut dihabiskan sesuai dengan porsi yang ditentukan.
4. Berikan makanan dalam bentuk cair dengan menggunakan gelas, hindari menggunakan botol atau dot.

MAKANAN UNTUK PEMULIHAN

Makanan untuk pemulihan gizi dapat berupa makanan lokal atau pabrikan yaitu :

- Makanan therapeutic atau gizi siap saji.
- F100.
- Makanan local dengan menggunakan lemak minyak/santan/margarin).

Pemberian jenis makanan untuk pemulihan gizi disesuaikan masa pemulihan (rehabilitasi):

- 1 minggu pertama pemberian F100.
- Minggu berikutnya jumlah dan frekuensi F100 dikurangi seiring dengan penambahan makanan keluarga.

CARA PENYIMPANAN

Makanan untuk Pemulihan Gizi dalam bentuk cair (Formula 100) harus segera diberikan dan dihabiskan.

Makanan dalam bentuk cair tersebut hanya dapat disimpan dalam suhu ruang maksimal 2 jam.

Contoh Frekuensi Pemberian Makanan per hari

Anak gizi buruk tanpa tanda klinis

Minggu Ke	Formula 100	Makanan Utama+Buah	Makanan Selingan
I	5 kali	1 kali	1 kali
II	4 kali	2 kali	1 kali
III	4 kali	2 kali	1 kali
IV	3 kali	3 kali	2 kali
V	3 kali	3 kali	2 kali



Contoh Frekuensi Pemberian Makanan per hari

Anak gizi buruk dengan tanda klinis

Minggu Ke	Formula 100	Makanan Utama+Buah	Makanan Selingan
I	6 kali	-	-
II	5 kali	1 kali	1 kali
III	4 kali	2 kali	1 kali
IV	3 kali	2 kali	1 kali
V	3 kali	3 kali	2 kali
VI	3 kali	3 kali	2 kali

