



GIZI SEIMBANG ANAK

Cegah Stunting

Dr. Aslis Wirda Hayati, SP., M.Si

Kata Pengantar:
Ketua DPP PERSAGI

PENERBIT BUKU KEDOKTERAN



EGC



Memfotokopi/membajak buku ini melanggar UU No. 28 Th 2014

GIZI SEIMBANG ANAK

Cegah Stunting

1. Setiap orang yang dengan cara...
2. Setiap orang yang dengan cara...
3. Setiap orang yang dengan cara...
4. Setiap orang yang dengan cara...

With Compliment

From

EGC Medical Publisher
NOT FOR SALE

Penyakit adalah keadaan yang menimbulkan rasa sakit dan terganggu fungsi...

Penyakit adalah keadaan yang menimbulkan rasa sakit dan terganggu fungsi...

Penyakit adalah keadaan yang menimbulkan rasa sakit dan terganggu fungsi...

TERBIT BUKU KEDOKTERAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PENTING DIKETAHUI

Penerbit adalah rekanan pengarang untuk menerbitkan sebuah buku. Bersama pengarang, penerbit menciptakan buku untuk diterbitkan. Penerbit mempunyai hak atas penerbitan buku tersebut serta distribusinya, sedangkan pengarang memegang hak penuh atas karangannya dan berhak mendapatkan royalti atas penjualan bukunya dari penerbit.

Percetakan adalah perusahaan yang memiliki mesin cetak dan menjual jasa pencetakan. Percetakan tidak memiliki hak apa pun dari buku yang dicetaknya kecuali upah. Percetakan tidak bertanggung jawab atas isi buku yang dicetaknya.

Pengarang adalah pencipta buku yang menyerahkan naskahnya untuk diterbitkan di sebuah penerbit. Pengarang memiliki hak penuh atas karangannya, tetapi menyerahkan hak penerbitan dan distribusi bukunya kepada penerbit yang ditunjuknya sesuai batas-batas yang ditentukan dalam perjanjian. Pengarang berhak mendapatkan royalti atas karyanya dari penerbit, sesuai dengan ketentuan di dalam perjanjian Pengarang-Penerbit.

Pembajak adalah pihak yang mengambil keuntungan dari kepakaran pengarang dan kebutuhan belajar masyarakat. Pembajak tidak mempunyai hak mencetak, tidak memiliki hak mengandakan, mendistribusikan, dan menjual buku yang digandakannya karena tidak dilindungi *copyright* ataupun perjanjian Pengarang-Penerbit. Pembajak tidak peduli atas jerih payah pengarang. Buku pembajak dapat lebih murah karena mereka tidak perlu mempersiapkan naskah mulai dari pemilihan judul, editing sampai persiapan pracetak, tidak membayar royalti, dan tidak terikat perjanjian dengan pihak mana pun.

PEMBAJAKAN BUKU ADALAH KRIMINAL!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

GIZI SEIMBANG ANAK

Cegah Stunting

With Compliment

From

EGC Medical Publisher

NOT FOR SALE

Dr. Aslis Wirda Hayati, SP., M.Si

PENERBIT BUKU KEDOKTERAN



EGC

EGC 2750

GIZI SEIMBANG ANAK: CEGAH STUNTING

Oleh: Dr. Aslis Wirda Hayati, SP., M.Si

Editor: Monica Ester & Eka Annisa Mardhella

Hak Cipta Penerbitan

© 2019 Penerbit Buku Kedokteran EGC

P.O. Box 4276/Jakarta 10042

Telepon: 6530 6283

Anggota IKAPI

Desain kulit muka: Vidi Andika Syahputra

Penata letak: Cun Azizah

Indekser: Surya Satyanegara, S.S.

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Cetakan 2021

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Aslis Wirda Hayati

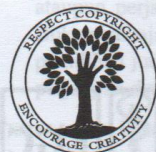
Gizi seimbang anak : cegah stunting / penulis, Aslis Wirda Hayati ; editor, Monica Ester, Eka Annisa Mardhella. — Jakarta : EGC, 2020.
x, 140 hlm.; 14 × 21 cm.

ISBN 978-623-203-220-0

1. Gizi anak. I. Judul. II. Monica Ester. III. Eka Annisa Mardhella.

613.208 3

Penerbit dan editor tidak bertanggung jawab atas segala kerugian atau cedera pada individu dan/atau kerusakan properti yang terjadi akibat atau berkaitan dengan penggunaan materi dalam buku ini.



Isi di luar tanggung jawab percetakan

PRAKATA

Puji dan syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Gizi Seimbang Anak: Cegah Stunting** ini dapat diselesaikan.

Buku ini disusun untuk membantu mahasiswa memahami perencanaan program gizi, program intervensi gizi masyarakat, perencanaan pangan dan gizi, manajemen penyelenggaraan gizi di institusi, dan analisis kebijakan pangan dan gizi. Uraian diberikan secara terperinci, tahap demi tahap, sehingga mahasiswa dapat mengikutinya dengan mudah.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan implementasi asupan gizi di masyarakat atau *community nutrition intake* melalui penelitian kasus spesifik, yaitu kelompok anak *stunting* usia 4–6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak *stunting* serta upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah *stunting*. Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak *stunting*; dan sebaliknya, yaitu asupan dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang dituliskan sesuai dengan angka kecukupan gizi pada kelompok umur tersebut.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan dukungan dalam penulisan buku ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Kepala PAUD Al Falah di Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Provinsi Sumatera Barat atas izin tempat penelitian yang menjadi sumber data dalam penulisan buku ini. Kami menyadari apa yang tertulis di dalam buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, dengan senang hati kami menerima saran dan kritik demi perbaikan di masa mendatang.

Kepada Penerbit Buku Kedokteran EGC saya sampaikan terima kasih atas dukungan dan perkenannya menerbitkan buku ini. Saya berharap semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan para peminat gizi.

Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Oleh: Dr. Aslis Winda Hayati, SP, M.Si

Editor: Monica Ester & Eki Annisa Mardiana

Buku ini ditulis oleh penulis sebagai keahliannya dalam memberikan informasi dan kearifan yang berharga kepada pembaca.

Keberhasilan ini dapat diwujudkan dengan dukungan dan partisipasi dari semua pihak.

Buku ini ditulis untuk membantu mahasiswa dalam memahami program gizi masyarakat.

Perencanaan pangan dan gizi, manajemen penyelenggaraan gizi di institusi, dan analisis kebijakan pangan dan gizi. Untuk diberikan secara terperinci, tahap demi tahap, sehingga mahasiswa dapat mengikutinya dengan mudah.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan interdisipliner sebagai alat di masyarakat atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran gizi spesifik, yaitu kelompok anak usia 4-6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah.

Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri atas asupan gizi dan contoh menu anak normal. Contoh menu yang akan disajikan dan contoh menu anak normal.

Dr. Aslis Winda Hayati, SP, M.Si

vi

KATA PENGANTAR

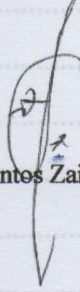
KETUA DPP PERSAGI

Perkembangan ilmu dan teknologi di bidang kegizian sangat memungkinkan adanya percepatan perbaikan status gizi masyarakat. Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) telah menetapkan standar kompetensi bagi anggota yang diharapkan dapat mengantisipasi permasalahan gizi yang terjadi di masyarakat. Pada saat ini, terdapat sekitar 34.000 anggota yang terdiri atas berbagai jenjang pendidikan dan profesi. Hal ini merupakan potensi yang besar apabila setiap anggota mempunyai kompetensi, komitmen, dan kemandirian dalam menerapkan ilmu dan keterampilannya.

Buku ini merupakan satu bentuk komitmen dari seorang ahli gizi masyarakat dalam menerjemahkan teori gizi ke dalam bentuk aplikasi secara praktis. Buku ini berisikan contoh menu untuk anak usia 4–6 tahun. Ibu atau pengasuh anak usia 4–6 tahun dapat mengetahui tentang jenis, jumlah, dan frekuensi makan anak sesuai dengan kecukupan. Foto-foto makanan dan nilai gizi diharapkan menjadi pedoman bagi ibu atau pengasuh anak pada kelompok umur tersebut.

Semoga buku ini dapat menjadi bacaan yang baik bagi mahasiswa, guru-guru Pendidikan Anak Usia Dini, ibu, pengasuh anak, dan para pemerhati gizi lainnya.

Contoh Menu IV	44
Contoh Menu V	54
Contoh Menu VI	64
Contoh Menu VII	74
Contoh Menu VIII	84
Contoh Menu IX	94
Contoh Menu X	104


Dr. Entos Zainal, SP, MPH

KATA PENGANTAR
KETUA DPP PERBAGI

Perkembangan ilmu dan teknologi di bidang ke gizi sangat me-
mungkinkan adanya percepatan perbaikan status gizi masyarakat.
Peratuan Ahli Gizi Indonesia (PERBAGI) telah menetapkan
standar kompetensi bagi anggota yang diharapkan dapat meng-
antisipasi permasalahan gizi yang terjadi di masyarakat. Pada saat
ini terdapat sekitar 34.000 anggota yang terdiri atas berbagai
jenjang pendidikan dan profesi. Hal ini merupakan potensi yang
besar apabila setiap anggota mempunyai kompetensi, komitmen,
dan kemandirian dalam menetapkan ilmu dan kecermatannya.

Buku ini merupakan satu bentuk komitmen dari seorang ahli gizi
masyarakat dalam menerapkan teori gizi ke dalam bentuk
aplikasi secara praktis. Buku ini berisikan contoh menu untuk anak
usia 4-6 tahun, ibu dan pengasuh anak usia 4-6 tahun dapat
mengetahui tentang jenis, jumlah, dan frekuensi makan anak sesuai
dengan kecukupan. Foto-foto makanan dan nilai gizi diharapkan
menjadi pedoman bagi ibu dan pengasuh anak pada kelompok
umur tersebut.

Semoga buku ini dapat menjadi bacaan yang baik bagi mahasiswa,
guru-guru Pendidikan Anak Usia Dini, ibu, pengasuh anak, dan
para pemerhati gizi lainnya.

Dr. Endang Xisnu, SP, MPH, M

DAFTAR ISI

Prakata	v
Kata Pengantar Ketua DPP PERSAGI	vii
Prevalensi <i>Stunting</i> Anak Usia 4–6 Tahun	1
Dampak <i>Stunting</i> pada Anak Usia 4–6 Tahun	2
Upaya yang Sudah Dilakukan Pemerintah dan Swasta/Lembaga Swadaya Masyarakat untuk Menanggulangi Anak <i>Stunting</i>	3
Upaya Penanggulangan <i>Stunting</i> Melalui Konsumsi Pangan dengan Gizi Seimbang	6
Konsumsi Pangan Anak Normal Usia 4–6 Tahun	7
Konsumsi Pangan Anak <i>Stunting</i> Usia 4–6 Tahun	9
Contoh Menu I	14
Contoh Menu II	24
Contoh Menu III	34
Contoh Menu IV	44
Contoh Menu V	54
Contoh Menu VI	64
Contoh Menu VII	74
Contoh Menu VIII	84
Contoh Menu IX	94
Contoh Menu X	104

Contoh Menu XI.....	114
Contoh Menu XII.....	124
Daftar Pustaka	134
Indeks.....	137
Prevalensi Stunting Anak Usia 4-6 Tahun.....	1
Dampak Stunting pada Anak Usia 4-6 Tahun.....	4
Upaya yang sudah dilakukan Pemerintah dan Swasta sebagai Swadaya Masyarakat untuk Menanggulangi Anak Stunting.....	3
Upaya Penanggulangan Stunting Melalui Konsumsi Pangan dengan Gizi Seimbang.....	6
Konsumsi Pangan Anak Normal Usia 4-6 Tahun.....	7
Konsumsi Pangan Anak Stunting Usia 4-6 Tahun.....	9
Contoh Menu I	14
Contoh Menu II.....	24
Contoh Menu III.....	34
Contoh Menu IV.....	44
Contoh Menu V.....	54
Contoh Menu VI.....	64
Contoh Menu VII.....	74
Contoh Menu VIII.....	84
Contoh Menu IX.....	94
Contoh Menu X.....	104

PREVALENSI STUNTING ANAK USIA 4–6 TAHUN

Stunting merupakan satu dari masalah gizi global, terutama di negara berkembang termasuk di Indonesia. WHO (2001) melaporkan bahwa prevalensi anak usia di bawah lima tahun (balita) *stunting* global sekitar 33% di negara berkembang, tetapi sangat bervariasi di antara mereka. Kementerian Kesehatan RI (2008) dan Kementerian Kesehatan RI (2010) melaporkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas), prevalensinya berturut-turut 36,8% dan 35,6%. Kementerian Kesehatan RI (2017) melaporkan berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi diketahui bahwa prevalensinya 29,6%. Kementerian Kesehatan RI (2018) melaporkan bahwa prevalensinya 30,8%. Soekirman (2012) mengungkapkan bahwa dengan jumlah tersebut, Indonesia menurut WHO tercatat menduduki peringkat ke-5 terbanyak *stunting* di dunia (keadaan ini hanya lebih baik dari India, Tiongkok, Nigeria, dan Pakistan).

Penelitian Karajibani, Shaykhei, Montazerifar dan Eftekharena (2014) pada anak usia di bawah 6 tahun di Iran Selatan dan Utara menunjukkan bahwa dari jumlah 1570 sampel yang dilakukan penilaian status gizi berdasarkan pada standar NCHS dan WHO, sebesar 28,2% dan 32,1% berstatus *stunting*.

DAMPAK *STUNTING* PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN

Stunting berkaitan dengan IQ yang lebih rendah pada anak-anak pra-sekolah dan anak-anak usia sekolah (Alioe & Thrive, 2010). *Stunting* pada usia 3 tahun dapat memperpanjang masa studi di sekolah dasar dibanding anak tidak *stunting*. Selain itu, juga dapat menyebabkan penurunan fungsi imun, perubahan metabolik, penurunan perkembangan motorik, rendahnya nilai kognitif, dan rendahnya nilai akademik. Anak yang menderita *stunting* akan tumbuh menjadi dewasa yang berisiko obesitas, *glucose intolerance*, penyakit jantung koroner, hipertensi, osteoporosis, penurunan performa dan produktivitas.

UPAYA YANG SUDAH DILAKUKAN PEMERINTAH DAN SWASTA/LEMBAGA SWADAYA MASYARAKAT UNTUK MENANGGULANGI ANAK *STUNTING*

Upaya percepatan perbaikan gizi merupakan upaya global, tidak saja untuk Indonesia melainkan semua negara yang memiliki masalah gizi *stunting*. Upaya ini diinisiasi oleh World Health Assembly tahun 2012. Target yang telah ditetapkan dalam upaya penurunan prevalensi *stunting* antara lain:

1. Menurunnya prevalensi *stunting*, *wasting*, dan mencegah terjadinya *overweight* pada balita.
2. Menurunkan prevalensi anemia pada wanita usia subur.
3. Menurunkan prevalensi bayi berat lahir rendah (BBLR).
4. Meningkatkan cakupan air susu ibu (ASI) eksklusif.

Sebagai negara anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dengan prevalensi *stunting* yang tinggi, Indonesia turut berupaya dan berkomitmen dalam upaya percepatan perbaikan gizi “*scaling up nutrition*” (SUN). Upaya tersebut tidak terlepas dari rencana jangka panjang, menengah, dan jangka pendek dengan mengacu kepada undang-undang yang telah ditetapkan oleh Badan Legislatif.

Undang-Undang Nomor 17/2007 Tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang (2005–2025) menyebutkan bahwa pembangunan pangan dan perbaikan gizi dilaksanakan secara lintas-sektor meliputi produksi, pengolahan, distribusi, hingga konsumsi pangan dengan kandungan gizi yang cukup, seimbang, serta terjamin keamanannya. Selanjutnya, Undang-Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009 Tentang Kesehatan menyebutkan, arah perbaikan gizi adalah meningkatnya mutu gizi perorangan dan masyarakat melalui:

1. Perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang.

4 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

2. Perbaiki perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan.
3. Peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi.
4. Peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.

Sejalan dengan kedua undang-undang tersebut, terbit Undang-Undang Tentang Pangan Nomor 18 Tahun 2012 yang menetapkan kebijakan di bidang pangan untuk perbaikan status gizi masyarakat. Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah menyusun Rencana Aksi Pangan dan Gizi setiap lima tahun.

Dari ketiga undang-undang tersebut, selanjutnya diterbitkan Perpres No. 5/2010 Tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah (2010–2014) yang menyebutkan arah Pembangunan Pangan dan Gizi, yaitu meningkatkan ketahanan pangan dan status kesehatan dan gizi masyarakat. Selanjutnya, Inpres No. 3/2010 menegaskan tentang penyusunan Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi (RAN-PG) 2011–2015 dan Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi (RAD-PG) 2011–2015 di 33 provinsi.

Peraturan Presiden Nomor 42/2013 Tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi diterbitkan untuk mendukung upaya penggalangan partisipasi dan kepedulian pemangku kepentingan secara terencana dan terkoordinasi untuk percepatan perbaikan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Dengan demikian, instrumen pendukung kebijakan dalam percepatan perbaikan gizi sudah cukup lengkap, dan membutuhkan upaya implementasi yang terorganisir dan dapat diterapkan di setiap tingkatan oleh setiap elemen yang terlibat. Dengan terbitnya Perpres ini, dibutuhkan upaya yang lebih konkret, berfokus pada 1000 HPK dan integrasi kegiatan secara lintas-program (upaya spesifik) maupun lintas-sektoral (upaya sensitif) oleh semua *stakeholders*.

Kusudaryanti, Muis, dan Widajanti (2017) di PAUD Kota Surakarta melakukan penelitian kepada 36 anak *stunting* yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok perlakuan diberi suplemen sirup yang mengandung 20 mg $ZnSO_4$ dua kali seminggu selama 3 bulan, sedangkan kelompok pembandingan diberi sirup plasebo tanpa Zn. Pada akhir penelitian, kelompok anak *stunting* yang diberikan suplementasi Zn memiliki rerata tinggi badan yang lebih tinggi

UPAYA PENANGGULANGAN STUNTING MELALUI KONSUMSI PANGAN DENGAN GIZI SEIMBANG

Air susu ibu (ASI) adalah satu-satunya makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi 0–6 bulan. ASI eksklusif tanpa ditambah cairan atau makanan lain merupakan makanan pertama dalam kehidupan manusia yang bergizi seimbang. Namun, sesudah usia 6 bulan kebutuhan gizi bayi meningkat dan harus ditambah bahan makanan lain sehingga ASI tidak lagi bergizi seimbang. Hingga usia 2 tahun, merupakan masa kritis dan termasuk dalam periode *window of opportunity*. Pada periode kehidupan ini, sel-sel otak tumbuh sangat cepat sehingga saat usia 2 tahun, pertumbuhan otak sudah mencapai lebih 80% dan masa kritis bagi pembentukan kecerdasan. Oleh sebab itu, jika anak pada usia ini kekurangan gizi, maka perkembangan otak dan kecerdasannya akan terhambat dan tidak dapat diperbaiki (Auliana, 2011).

Pola makan bergizi seimbang sangat diperlukan dalam bentuk pemberian ASI dan makanan pengganti ASI (MP-ASI) yang benar. Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat, tetapi perkembangan motorik meningkat. Anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan ke sana ke mari, lompat, lari, dan sebagainya. Namun, pada usia ini, anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi, seperti infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) dan diare sehingga anak butuh zat gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Sementara, ketika masuk usia 3 tahun, anak mulai bersifat ingin mandiri, dan dalam memilih makanan, sudah bersikap sebagai konsumen aktif yang dapat memilih dan menentukan makanan yang ingin dikonsumsinya. Pada rentang usia 3–5 tahun, kerap terjadi anak menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beraneka ragam makanan (Auliana, 2011).

KONSUMSI PANGAN ANAK NORMAL

USIA 4–6 TAHUN

A. Angka Kecukupan Gizi Anak Normal Usia 4–6 Tahun

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi hampir semua (97,5%) orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang terdiri atas persentase Angka Kecukupan Gizi Energi (AKE), Angka Kecukupan Gizi Protein (AKP), Angka Kecukupan Gizi Lemak (AKL) yang digunakan sebagai indikator untuk melihat kondisi kecukupan gizi masyarakat (Hardiansyah, Riyadi dan Napitupulu, 2012).

Kebutuhan zat gizi makro dan mikro anak usia 4–6 tahun dengan berat badan ideal (BBI) 19 kg dan tinggi badan (TB) 112 cm yang dianjurkan oleh Kemenkes RI (2013) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Umur 4–6 Tahun

Zat Gizi	Nilai
Energi (kkal)	1600
Protein (g)	35
Lemak (g)	62
Karbohidrat (g)	220
Vit C (g)	45
Vit A (mcg)	450

Sumber: Kemenkes RI (2013)

Cukup	13	19,4
Kurang	54	80,6
Total	67	100,0

B. Contoh Menu Anak Normal Usia 4–6 Tahun

Contoh menu anak normal usia 4–6 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Menu Gizi Seimbang dalam Satu Hari

Bahan Makanan	Jumlah Porsi	Selingan				
		Pagi	1 Siang	2 Malam		
Nasi	3	1	1	1		
Sayur	2	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{2}$		
Buah	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$		2		
Tempe	2		1	1		
Daging	3	1	1	1		
Minyak	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$		
Gula	2	1		1		
Susu	1			1		
Total Sehari	1575	293,75	75	381,25	275	375

Keterangan:

Nasi 1 porsi	= 3/4 gls	= 100 g	= 175 kal
Sayur 1 porsi	= 1 gls	= 100 g	= 25 kal
Buah 1 porsi	= 1–2 bh	= 50–190 g	= 50 kal
Tempe 1 porsi	= 2 ptg sdg	= 50 g	= 75 kal
Daging 1 porsi	= 1 ptg sdg	= 35 g	= 75 kal
Minyak 1 porsi	= 1 sdt	= 5 g	= 50 kal
Gula 1 Porsi	= 1 sdm	= 13 g	= 50 kal
Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi	= 4 sdm	= 20 g	= 75 kal

KONSUMSI PANGAN ANAK STUNTING

USIA 4–6 TAHUN

A. Asupan Gizi Anak *Stunting* Usia 4–6 Tahun

Hasil penelitian Hayati, 'Arasj dan Banjarnahor (2018) menyimpulkan bahwa anak *stunting* mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Konsumsi daging sebagai lauk hewani pada anak *stunting* hanya sedikit. Anak *stunting* lebih banyak mengonsumsi ikan segar dan telur sebagai lauk hewani. Sayuran yang sering dikonsumsi anak *stunting* adalah sayur bayam, kangkung, dan daun singkong. Sebagian besar anak *stunting* jarang mengonsumsi buah. Anak *stunting* sering membeli jajanan makanan ringan. Distribusi kecukupan zat gizi makro dan mikro anak *stunting* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kecukupan Zat Gizi Makro dan Mikro Anak *Stunting*

Kecukupan Zat Gizi	n	Presentase (%)
Energi		
Baik	3	4,5
Sedang	5	7,5
Kurang	13	19,4
Defisit	46	68,7
Total	67	100,0
Protein		
Baik	32	47,8
Sedang	14	20,9
Kurang	6	9,0
Defisit	15	22,4
Total	67	100,0
Kalsium		
Cukup	13	19,4
Kurang	54	80,6
Total	67	100,0

berlanjut

Tabel 3. Distribusi Kecukupan Zat Gizi Makro dan Mikro Anak *Stunting* (lanjutan)

Kecukupan Zat Gizi	n	Presentase (%)
Fosfor		
Cukup	31	46,3
Kurang	36	53,7
Total	67	100,0
Vitamin A		
Cukup	34	50,7
Kurang	33	49,3
Total	67	100,0
Vitamin C		
Cukup	13	19,4
Kurang	54	80,6
Total	67	100,0

Sumber: Oktari (2014)

B. Jumlah Asupan Gizi yang Kurang pada Anak *Stunting* Usia 4–6 Tahun

Berdasarkan hasil penelitian Sulistianingsih dan Yanti (2015), ditemukan bahwa protein berhubungan dengan kejadian *stunting* (p -value 0,002). Hal ini sesuai dengan kajian teori bahwa fungsi protein adalah sebagai zat pembangun. Seluruh lapisan sel terdiri atas protein yang membawa mikronutrien. Protein berfungsi dalam menjalankan regulasi tubuh dan pembentukan DNA baru bagi tubuh. Kekurangan protein dalam jangka panjang akan menyebabkan terganggunya regulasi tubuh dan hormon pertumbuhan yang dapat menyebabkan gangguan gizi, seperti *stunting*.

Sejalan dengan hasil penelitian Ayumi (2014), didapatkan bahwa tingkat asupan protein defisit pada anak *stunting* lebih besar daripada asupan anak non-*stunting*. Asupan protein defisit pada anak non-*stunting* sebesar 6,3%. Asupan protein anak yang masih kurang akan menjadikan anak mengalami gangguan pertumbuhan, yaitu anak akan tumbuh *stunting*.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A dan besi dengan kejadian *stunting*. Sejalan dengan hasil penelitian Ayumi (2014) yang

menyebutkan bahwa asupan besi dan vitamin A berhubungan signifikan dengan kejadian *stunting* pada anak. Vitamin A berfungsi dalam pematangan sel-sel baru. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan fungsi pertumbuhan terganggu yang menyebabkan tinggi balita lebih rendah dari normalnya (*stunting*).

C. Contoh Menu Anak *Stunting* Usia 4–6 Tahun

Contoh menu makanan anak *stunting* usia 4–6 tahun yang kurang dari angka kecukupan gizi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Menu Satu Hari Anak *Stunting* Usia 4–6 Tahun

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi	3/2 gls	50
		Telur	1 btr	55
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Makan siang	Nasi	Nasi	3/2 gls	50
	Ikan bakar	Ikan	1 ptg sdg	40
	Susu	Susu kaleng	1 gls	200
Makan malam	Nasi	Nasi	3/2 gls	50
	Ayam bakar	Daging ayam	1 ptg sdg	40
	Sayur bayam	Bayam	1 gls	100
Kandungan Gizi				
Energi				1108 kal
Karbohidrat				154,5 g
Protein				45,9 g
Lemak				34,6 g
% AKG Energi				69,3%

12 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Tabel 5. Menu Satu Hari Anak Normal Usia 4–6 Tahun

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur ayam	1 btr	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Kecap	1 sdt	5
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack pagi	Kue	Kue dadar gulung	1 bh	50
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan bandeng kuah	Ikan bandeng	1 ptg	30
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur labu	Labu siam	1 bh kcl	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pisang	Pisang ambon	1 bh	100
Snack sore	Kue bolu	Bolu kukus	1 bh	35
	Pepaya	Pepaya	1 bh	100

berlanjut

12 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Tabel 5. Menu Satu Hari Anak Normal Usia 4–6 Tahun

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur ayam	1 btr	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Kecap	1 sdt	5
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack pagi	Kue	Kue dadar gulung	1 bh	50
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan bandeng kuah	Ikan bandeng	1 ptg	30
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur labu	Labu siam	1 bh kcl	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Pisang	Pisang ambon	1 bh	100	
Snack sore	Kue bolu	Bolu kukus	1 bh	35
	Pepaya	Pepaya	1 bh	100

berlanjut

CONTOH MENU I

(Nasi, ikan kembung goreng, sayur sup, apel, kue mangkok, susu, semur daging, tempe goreng, sayur bayam bening, jeruk, kue lempur, semangka, ikan bumbu kuning, tahu goreng, tumis kangkung, pepaya).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Ikan kembung goreng	Ikan kembung	1 ekor kcl	40
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur sup (1 sendok sayur)	Tahu	1 ptg kcl	20
		Kentang	¼ bh kcl	20
		Wortel	½ sdm	5
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack pagi	Kue mangkok	Kue mangkok	1 bh	35
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Semur daging	Daging	1 ptg	50
		Kecap	1 sdt	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur bayam bening	Bayam	5 sdm	50
Jeruk	Jeruk manis	1 bh bsr	100	
Snack sore	Kue lempur	Lempur ayam	1 bh	35
	Semangka	Semangka	1 ptg	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Ikan bumbu kuning	Ikan lele	½ ekor sdg	75
		Santan	1 sdt	5
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	3 sdm	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Buah pepaya	Pepaya	1 ½ ptg	150	
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1572,3 kal
Karbohidrat				201,3 g
Protein				42,1 g
Lemak				61,4 g
% AKG Energi				98,2%
% AKG Karbohidrat				92%
% AKG Protein				120,2%
% AKG Lemak				99%

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Ikan kembung	20	40,4	0,0	3,2	3,0
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Sayur sup	30	115,2	0,5	3,1	1,1
Snack pagi	5	Buah apel	200	118,0	30,6	0,4	0,8
	6	Kue mangkok	35	65,8	12,4	0,8	1,5
	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	9	Semur daging	50	110,5	8,1	5,6	7,8
	10	Kecap manis	5	3,0	0,3	0,5	0,0
	11	Tempe	25	88,5	3,8	4,3	6,7
	12	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	13	Sayur bayam	50	6,0	0,9	0,8	0,1
	14	Jeruk manis	100	47,0	11,8	0,9	0,1

berlanjut

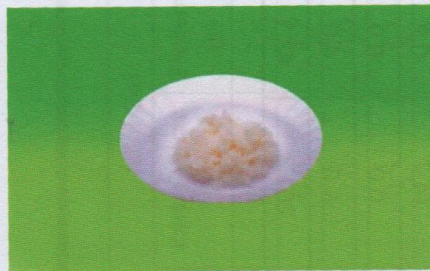
lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	15	Lemper	35	65,8	12,4	0,8	1,5
	16	Semangka	100	32,0	7,2	0,6	0,4
Makan malam	17	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	18	Ikan lele bb kuning	20	16,8	3,0	0,0	0,5
	19	Santan	5	3,5	0,0	0,2	0,3
	20	Tahu goreng	20	41,2	0,3	1,5	4,1
Snack malam	21	Tumis kangkung	30	27,6	0,6	0,7	2,8
	22	Pepaya	150	58,5	14,7	0,9	0,2
	23	Minyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0
	24	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1572,3	201,3	42,1	61,4

Foto Makanan Menu I

Waktu Makan : Sarapan Pagi

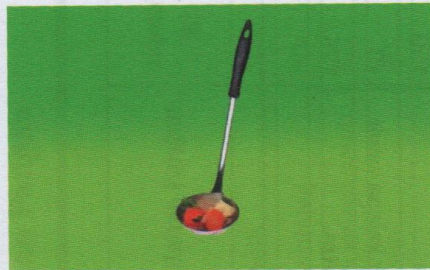
Menu : Nasi putih + ikan kembung goreng + sayur sup + apel



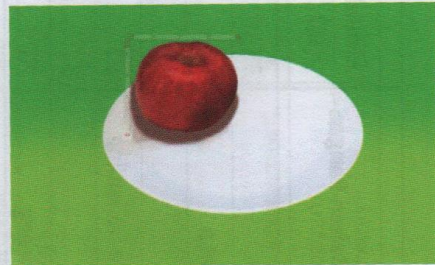
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan kembung goreng: 1 ekor kcl = 40 g (½ ptg = 20 g)



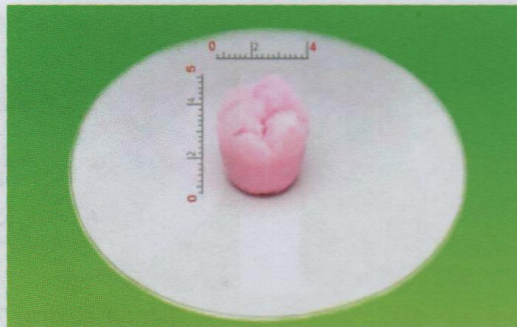
Sayur sup: 1 sendok sayur = 30 g



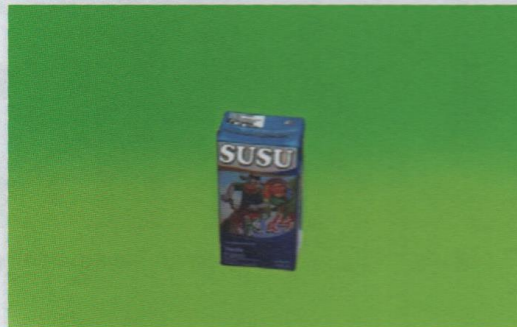
Apel fuji: 1 bh bsr = 200 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Pagi*
Menu : Kue mangkok + susu ultra

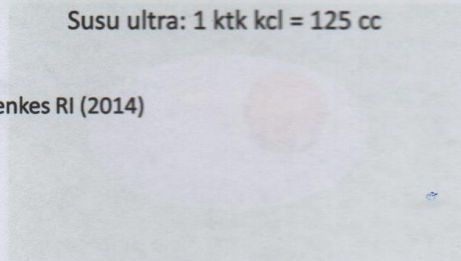


Kue mangkok: 1 bh = 35 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

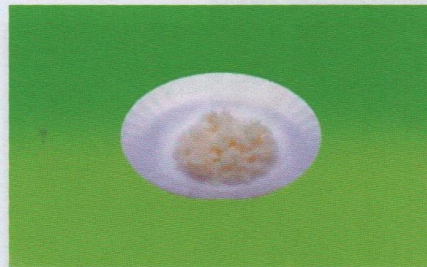
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



20 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

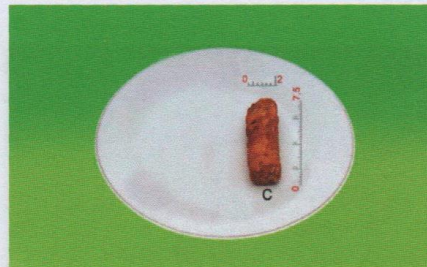
Menu : Nasi putih + semur daging + tempe goreng + sayur bayam bening + jeruk manis



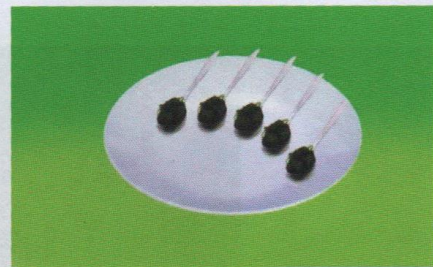
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



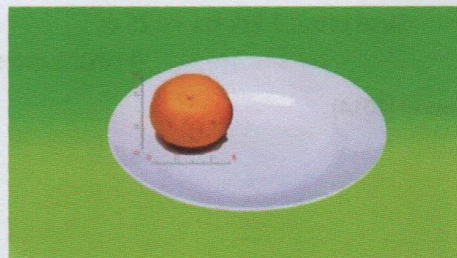
Semur daging: 1 ptg = 50 g



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



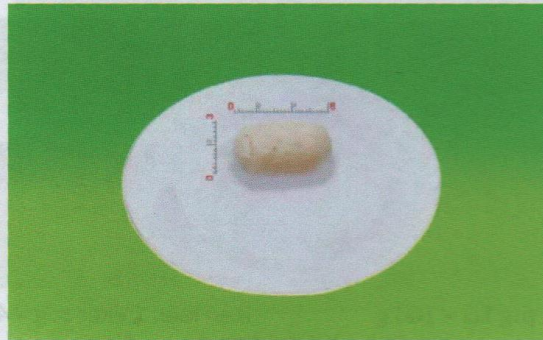
Sayur bayam bening: 5 sdm = 50 g



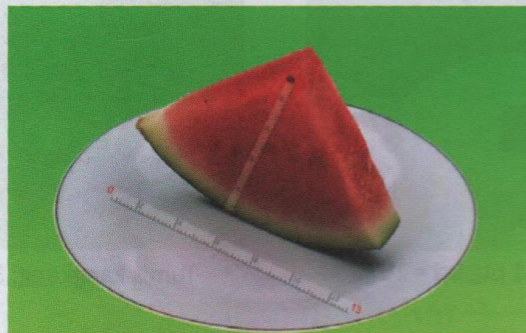
Jeruk manis: 1 bh bsr = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Sore*
Menu : Lemper ayam + semangka



Lemper ayam: 1 bh = 35 g



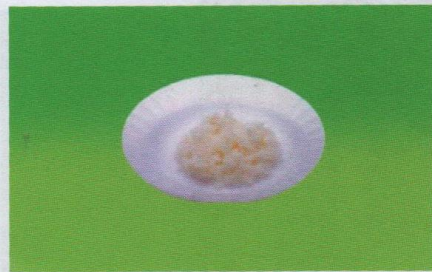
Semangka: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

22 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + ikan lele bumbu kuning + tahu goreng + tumis kangkung + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



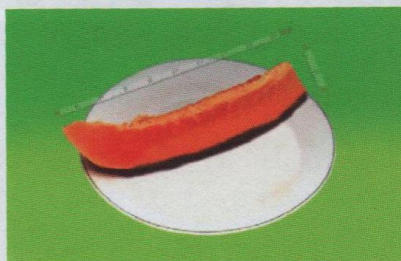
Ikan lele: 1 ekor sdg = 40 g ($\frac{1}{2}$ potong = 20 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Tumis kangkung: 3 sdm = 30 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g ($1\frac{1}{2}$ porsi = 150 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Malam*
Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

*With Compliment
From*
EGC Medical Publisher
NOT FOR SALE

CONTOH MENU II

(Nasi goreng, apel, kue dadar gulung, susu, nasi, ikan bandeng kuah, tempe goreng, sayur labu, pisang, bolu kukus, pepaya, gulai daging, tahu goreng, sayur bening, jeruk).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur ayam	½ btr	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Kecap	1 sdt	5
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack pagi	Kue	Kue dadar gulung	1 bh	50
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan bandeng kuah	Ikan bandeng	1 ptg	30
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur labu	Labu siam	1 bh kcl	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Pisang	Pisang ambon	1 bh	100	
Snack sore	Kue bolu	Bolu kukus	1 bh	35
	Pepaya	Pepaya	1 bh	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Gulai daging	Daging	½ ptg	25
		Santan	1 sdm	10
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur bening	Sayur bening campur	5 sdm	50
	Jeruk	Jeruk manis	1 bh bsr	100
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1536 kal
Karbohidrat				222,6 g
Protein				40,8 g
Lemak				57 g
% AKG Energi				96%
% AKG Karbohidrat				103%
% AKG Protein				116,6%
% AKG Lemak				92%

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur dadar	30	56,1	0,4	3,5	4,4
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Kecap manis	5	3,0	0,3	0,5	0,0
Snack pagi	5	Buah apel	200	118,0	30,6	0,4	0,8
	6	Kue dadar gulung	50	144,5	24,1	2,8	4,2
	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	9	Ikan bandeng kuah	30	25,2	0,0	4,4	0,7
	10	Tempe goreng	25	88,5	3,8	4,3	6,7
	11	Minyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0
	12	Sayur labu	50	7,0	1,1	0,3	0,3
	13	Pisang ambon	100	92,0	23,4	1,0	0,5

berlanjut

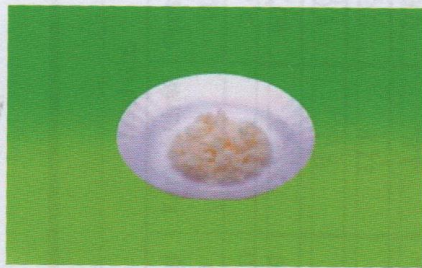
lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	14	Bolu kukus	35	72,5	15,0	1,5	0,7
	15	Pepaya	100	39,0	9,8	0,6	0,1
Makan malam	16	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	17	Gulai daging	25	16,8	3,0	0,0	0,5
	18	Santan	10	7,1	0,3	0,1	0,7
	19	Tahu goreng	20	41,2	0,3	1,5	4,1
Snack malam	20	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	21	Sayur bening	50	16,5	3,8	0,6	0,2
	22	Jeruk manis	100	47,0	11,8	0,9	0,1
	23	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1536,0	226,9	40,8	57,0

Foto Makanan Menu II

Waktu Makan : Sarapan Pagi

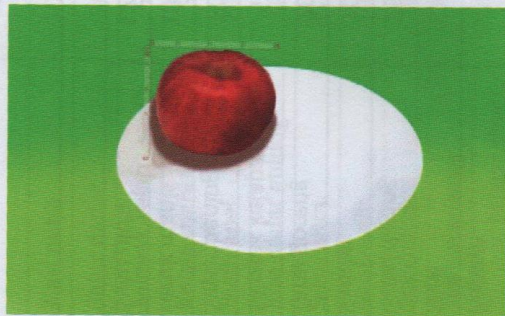
Menu : Nasi goreng + telur dadar + apel



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Telur dadar: 1 btr = 60 g ($\frac{1}{2}$ porsi = 30 g)

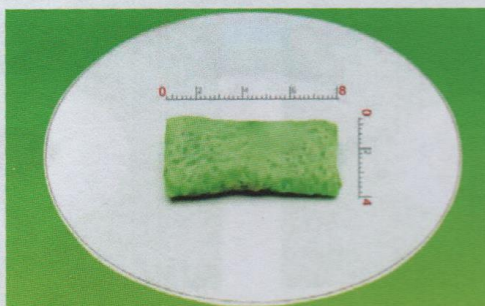


Apel fuji 1 bh bsr = 200 g

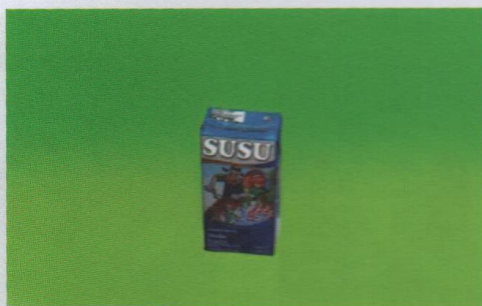
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi

Menu : Kue dadar gulung + susu ultra



Kue dadar gulung: 1 bh = 50 g



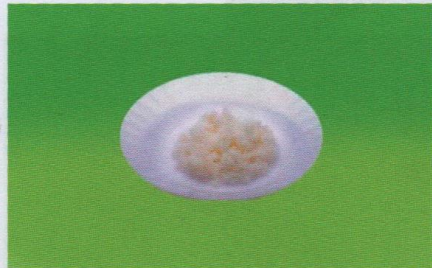
Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

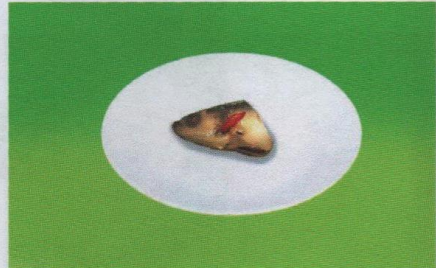
30 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

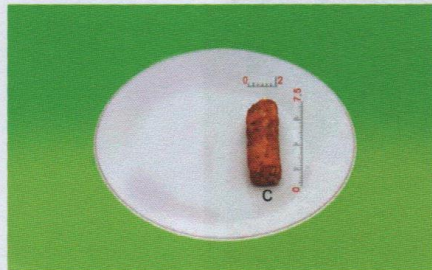
Menu : Nasi + ikan bandeng kuah + tempe goreng + sayur labu + pisang



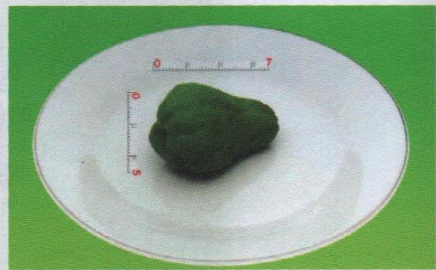
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan bandeng kuah: 1 ptg bagian kepala = 30 g



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



Sayur labu: labu 1 bh sdg = 50 g



Pisang ambon: 1 bh = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Sore*
Menu : Bolu kukus + pepaya

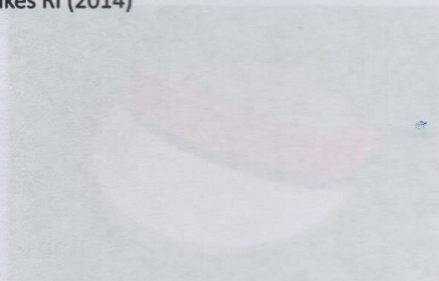


Bolu Kukus: 1 bh = 35 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g

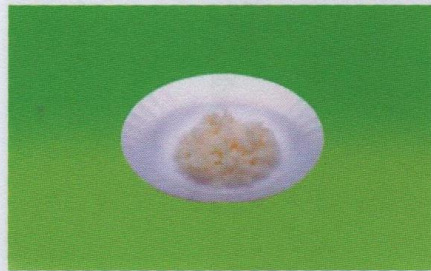
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



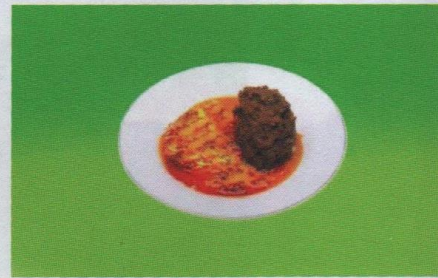
32 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Malam

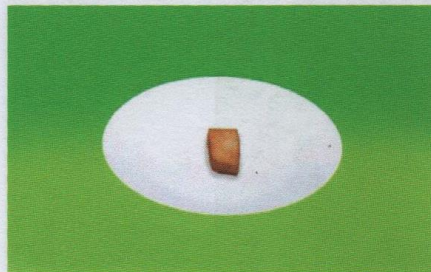
Menu : Nasi + gulai daging + tahu goreng + sayur bening + pepaya



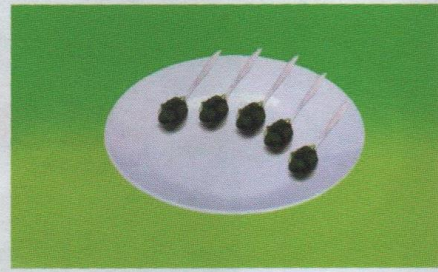
Nasi putih: 1 prg kcl= 100 g



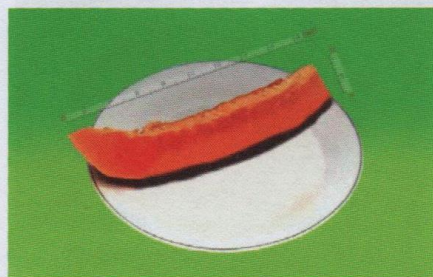
Gulai daging: 1 ptg = 50 g (½ porsi = 25 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Sayur bening: 5 sdm = 50 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Malam

Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU III

(Nasi goreng, apel, kue lapis, susu, nasi, sambal ikan lele, tumis kangkung, semangka, bakwan, ayam goreng, tempe orek, tumis buncis, jeruk).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur dadar	½ btr	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Kecap	1 sdt	5
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack pagi	Kue lapis	Kue lapis legit	2 ptg	50
	Susu	Susu ultra kotak	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambal Ikan lele	Ikan lele	½ ekor sdg	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Tahu	1 ptg kcl	20
	Tumis kangkung	Kangkung	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Semangka	Semangka	1 ½ ptg	150
Snack sore	Bakwan	Bakwan sayur	1 bh	50

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ayam goreng	Daging ayam	½ ptg sdg	40
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tempe orek	Tempe	1 sdm	15
	Tumis buncis	Buncis	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Buah jeruk	Jeruk manis	2 bh sdg	120
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk sdg	125
Kandungan Gizi				
Energi				1573,7 kal
Karbohidrat				202,9 g
Protein				40,1 g
Lemak				69,8 g
% AKG Energi				98,4 %
% AKG Karbohidrat				92,2 %
% AKG Protein				114,5 %
% AKG Lemak				112,6 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur dadar	30	56,1	0,4	3,5	4,4
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Kecap manis	5	3,0	0,3	0,5	0,0
	5	Buah apel	200	118,0	30,6	0,4	0,8
Snack pagi	6	Kue lapis legit	50	201,5	22,1	2,8	11,4
	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
Makan siang	9	Ikan lele	20	25,2	0,0	4,4	0,7
	10	Tahu	20	15,2	0,4	1,6	1,0
	11	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	12	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	13	Sayur kangkung	50	5,5	0,8	0,8	0,1
	14	Semangka	150	48,0	10,8	0,9	0,6

berlanjut

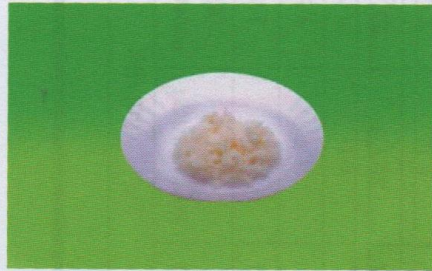
lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	15	Bakwan	50	270,0	19,6	2,7	20,3
	16	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
Makan malam	17	Daging ayam	20	16,8	3,0	0,0	0,5
	18	Tempe orek	15	15,0	1,3	1,4	0,6
	19	Buncis	50	17,5	4,0	0,9	0,2
Snack malam	20	Minyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0
	21	Jeruk manis	120	56,4	14,2	1,1	0,1
Snack malam	22	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1573,7	202,9	40,1	69,8

Foto Makanan Menu III

Waktu Makan : Sarapan Pagi

Menu : Nasi goreng + telur dadar + apel



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



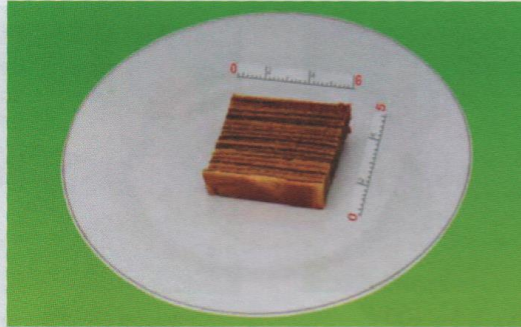
Telur dadar: 1 btr = 60 g (½ porsi = 30 g)



Apel fuji: 1 bh bsr = 200 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Pagi*
Menu : Kue lapis legit + susu ultra

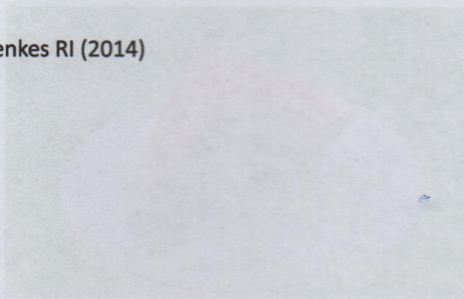


Kue Lapis Legit: 2 ptg = 50 g (1 ptg = 25 g)



Susu: 1 ktk kcl = 125 cc

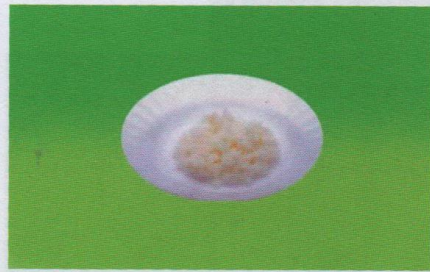
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



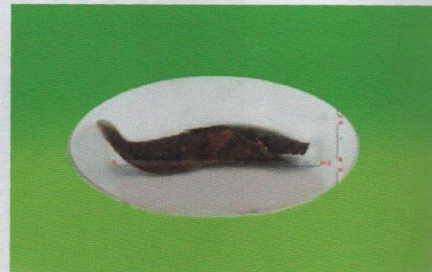
40 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Siang

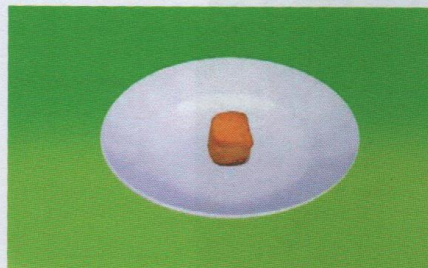
Menu : Nasi + sambal ikan lele, tahu + tumis kangkung + semangka



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan lele: 1 ekor sdg = 40 g
($\frac{1}{2}$ porsi = 20 g)



Tahu: 1 ptg kcl = 20 g



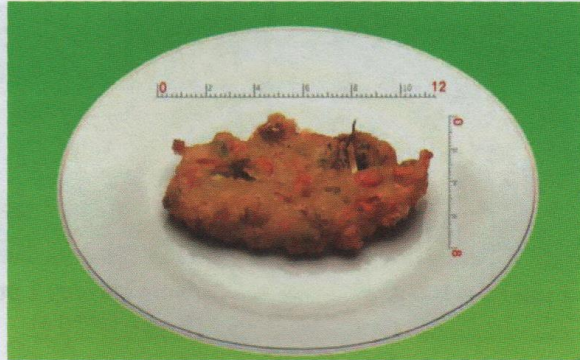
Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Semangka: 1 ptg = 100 g (1 $\frac{1}{2}$ porsi = 150 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Bakwan sayur



Bakwan sayur: 1 bh = 50 g

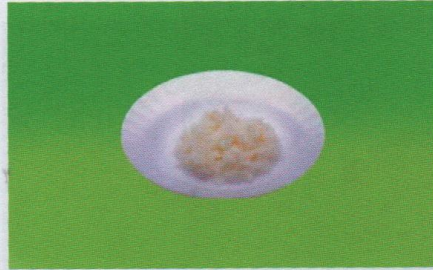
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



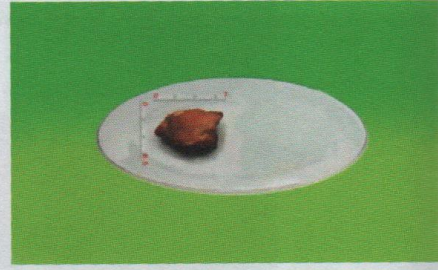
42 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Malam

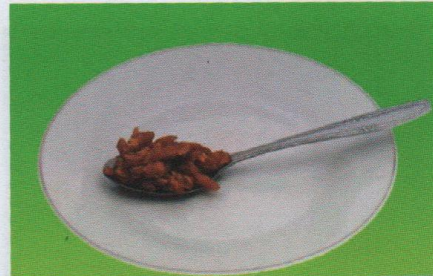
Menu : Nasi + ayam goreng + tempe orek + tumis buncis + jeruk



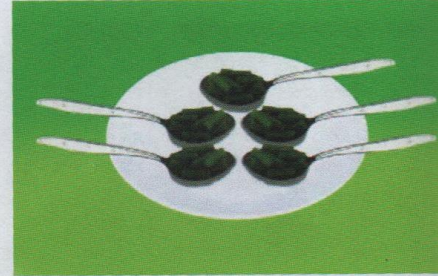
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



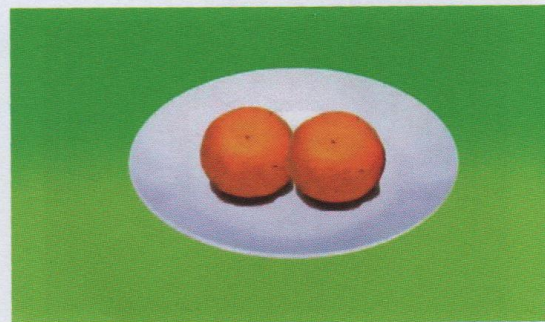
Ayam goreng: 1 ptg = 40 g
(½ porsi = 20 g)



Tempe orek: 1 sdm = 15 g



Tumis buncis: 5 sdm = 50 g



Jeruk manis: 2 bh sdg = 120 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Malam
Menu : Susu ultra



Susu: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

With Compliment
From
EGC Medical Publisher
NOT FOR SALE

CONTOH MENU IV

(Nasi, ikan kembung goreng, tempe orek, tumis kangkung, apel, kue mangkok, susu, gulai daging, sayur bening, pisang, kue dadar gulung, ikan bandeng kuah, tempe goreng, sayur lodeh, pepaya, roti tawar selai).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan kembung goreng	Ikan kembung	½ ekor kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tempe orek	Tempe	1 sdm	15
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	3 sdm	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Apel	Apel Fuji	1 bh sdg	120	
Snack pagi	Kue mangkok	Kue mangkok	1 bh	35
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Gulai daging	Daging sapi	½ ptg sdg	25
		Tahu	1 bh kcl	30
		Santan	1 sdm	10
	Sayur bening	Sayur bening campur	3 sdm	45
	Pisang	Pisang raja sereh	2 bh	100
Snack sore	Kue	Kue dadar gulung	1 bh	50

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan bandeng kuah	Ikan bandeng	½ ptg	20
		Tempe goreng	Tempe	2 ptg kcl
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur lodeh	Lodeh	2 sdk syr	60
	Buah pepaya	Pepaya	1 ptg	100
Snack malam	Susu	Susu skim	1 gls	200
	Roti tawar	Roti tawar manis	1 lembar	20
	Selai	Selai coklat	1 sdt	5
Kandungan Gizi				
Energi				1546,6 kal
Karbohidrat				218 g
Protein				42,2 g
Lemak				61,4 g
% AKG Energi				96,7 %
% AKG Karbohidrat				100 %
% AKG Protein				120 %
% AKG Lemak				99 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Ikan kembung goreng	20	40,4	0,0	3,2	3,0
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Tempe orek	15	15,0	1,3	1,4	0,6
	5	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	6	Tumis kangkung	30	27,6	0,6	0,7	2,8
	7	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack pagi	8	Buah apel	120	70,8	18,4	0,2	0,5
	9	Kue mangkok	35	65,8	12,4	0,8	1,5
	10	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	11	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	12	Gulai daging	25	55,3	3,9	2,8	4,1
	13	Tahu	30	22,8	0,6	2,4	1,4
	14	Santan	10	7,1	0,3	0,1	0,7

berlanjut

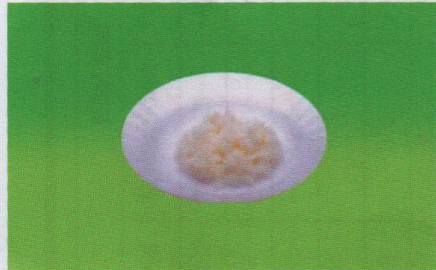
lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	15	Sayur bening	45	14,9	3,4	0,5	0,1
	16	Pisang	100	92,0	23,4	1,0	0,5
Snack sore	17	Kue dadar gulung	50	114,5	24,1	2,8	4,2
Makan malam	18	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	19	Ikan bandeng kuah	20	16,8	3,0	0,0	0,5
	20	Tempe goreng	15	15,0	1,3	1,4	0,6
	21	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	22	Sayur lodeh	60	33,6	3,6	1,1	2,0
Snack malam	23	Pepaya	100	39,0	9,8	0,6	0,1
	24	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
	25	Roti tawar manis	20	57,0	11,3	1,6	0,5
Total	26	Cokelat	5	23,8	3,2	0,2	1,5
				1546,6	218,0	42,2	61,4

Foto Makanan Menu IV

Waktu Makan : Sarapan Pagi

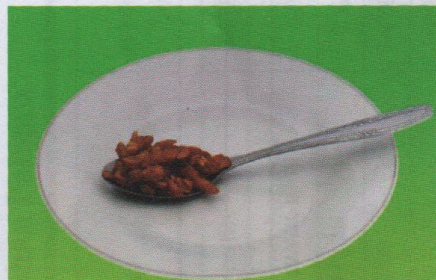
Menu : Nasi putih + ikan kembung goreng + tempe orek + tumis kangkung



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



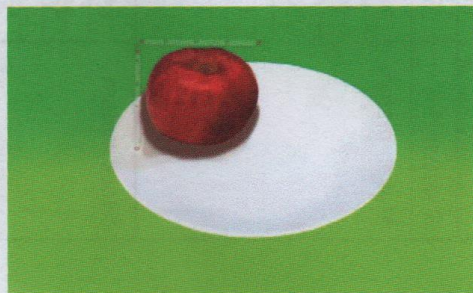
Ikan kembung goreng: 1 ekor
sdg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tempe orek: 1 sdm = 15 g

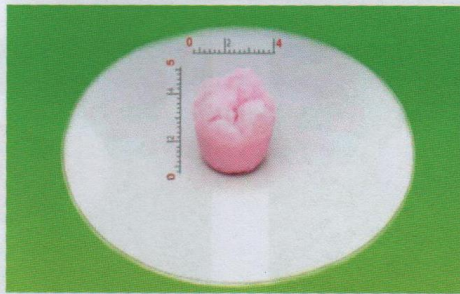


Tumis kangkung: 3 sdm = 30 g

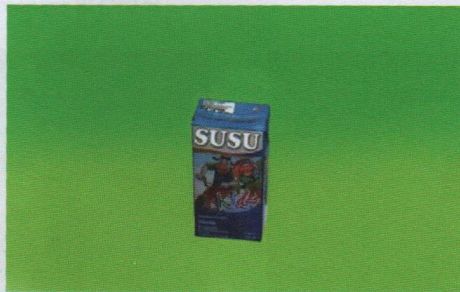


Apel fuji: 1 bh sdg = 120 g

Waktu Makan : *Snack* Pagi
Menu : Kue mangkok + susu ultra

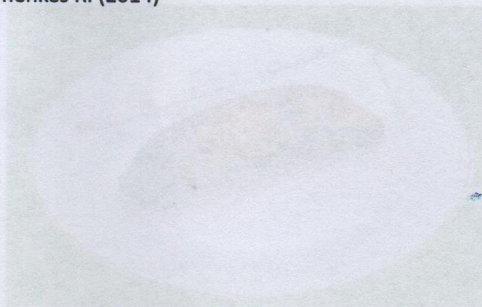


Kue mangkok: 1 bh = 35 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

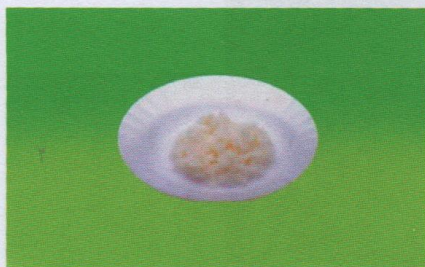
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



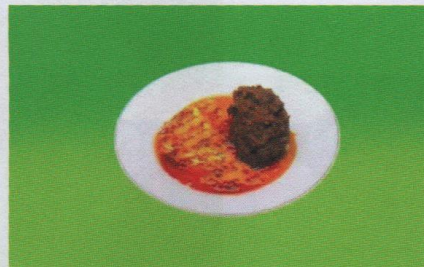
50 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

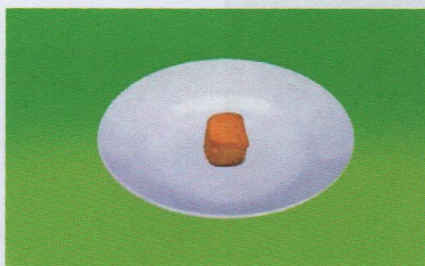
Menu : Nasi + gulai daging + tahu + sayur bening campur + pisang



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



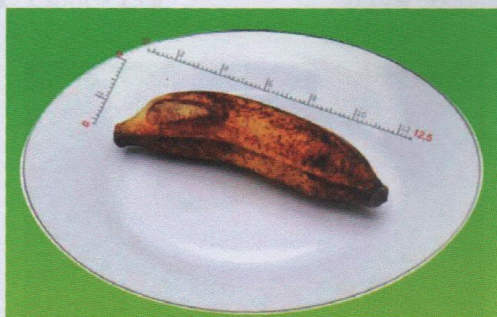
Gulai daging: 1 ptg = 50 g (½ porsi = 25 g)



Tahu: 1 ptg kcl = 30 g



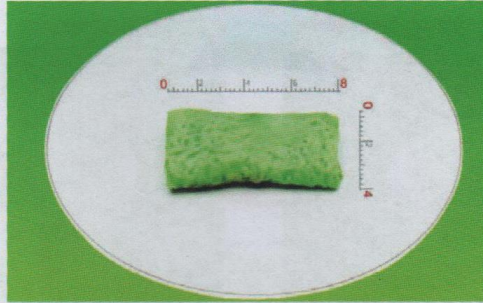
Sayur bening campur: 3 sdm = 45 g



Pisang raja: 2 bh = 100 g (1 bh = 50 g)

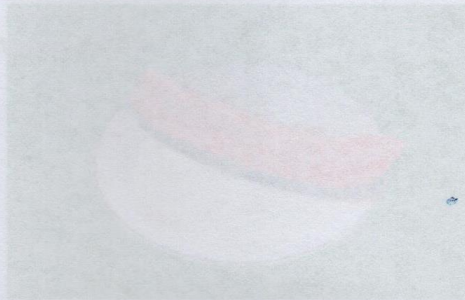
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Kue dadar gulung



Kue dadar gulung: 1 bh = 50 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



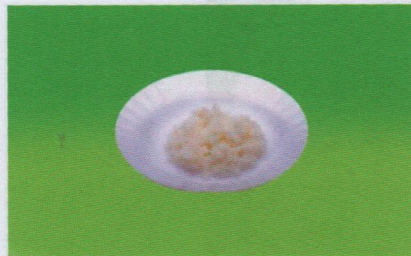
Pepaya: 1 pgt = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

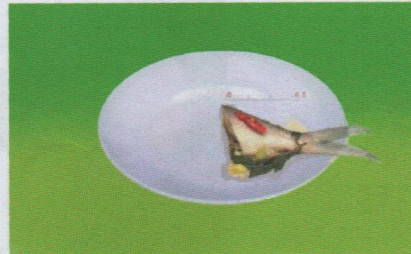
52 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

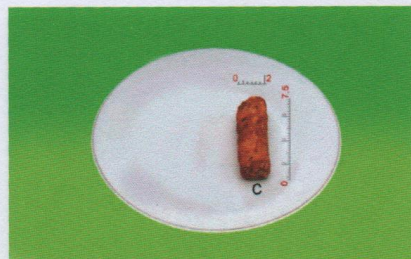
Menu : Nasi + ikan bandeng kuah + tempe goreng + sayur lodeh + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



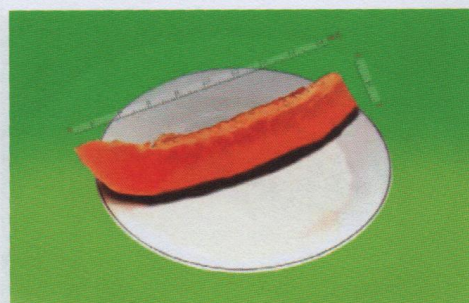
Ikan bandeng kuah: 1 ptg bagian ekor = 80 g (¼ porsi = 20 g)



Tempe goreng: 1 ptg kcl = 25 g



Sayur lodeh: 2 sdk sayur = 60 g

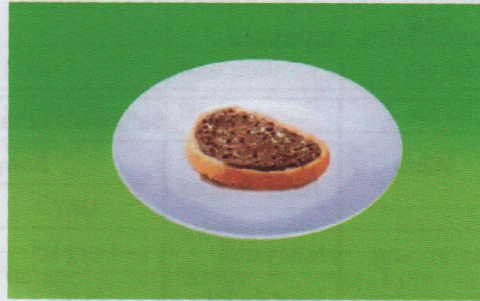


Pepaya: 1 ptg = 100 g

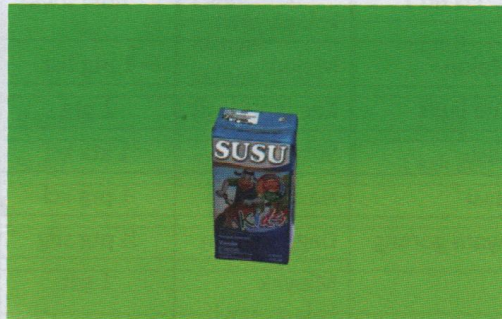
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Malam*

Menu : Roti tawar manis + selai cokelat + susu ultra



Roti tawar manis + selai cokelat: 1 lembar = 20



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU V

(Nasi goreng, melon, kue lapis, susu, nasi, ayam goreng, semur tahu, sayur gambas, pisang, nagasari, jus tomat, sambal ikan tongkol, tempe goreng, sayur labu, pepaya).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur dadar	½ btr	30
		Kecap	1 sdt	5
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Melon	Melon	1 ptg bsr	100
Snack pagi	Kue lapis	Kue lapis legit	2 ptg	50
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ayam goreng	Daging ayam	½ ptg sdg	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Semur tahu	Tahu	½ bh	30
		Kecap	1 sdt	5
	Sayur gambas	Gambas	2 ½ sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Pisang	Pisang raja	2 bh	100	
Snack sore	Kue nagasari	Nagasari	2 bh	100
	Jus tomat	Tomat	2 bh	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambal ikan tongkol	Ikan tongkol	1 ptg kcl	15
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Sambal	½ sdm	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur labu	Labu	1 bh kcl	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pepaya	Pepaya	1 ptg	100
	Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl
Kandungan Gizi				
Energi				1651,6 kal
Karbohidrat				218,6 g
Protein				42,4 g
Lemak				61,4 g
% AKG Energi				103,2 %
% AKG Karbohidrat				99,4 %
% AKG Protein				121 %
% AKG Lemak				115 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur dadar	30	56,1	0,4	3,5	4,4
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Kecap	2	1,2	0,1	0,2	0,0
	5	Melon	100	47,0	12,1	0,2	0,1
Snack pagi	6	Kue lapis legit	50	201,5	22,1	2,8	11,4
	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	9	Daging ayam goreng	20	66,4	0,7	5,2	4,6
	10	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	11	Semur tahu	30	41,1	3,2	4,1	1,4
	12	Sayur gembas	50	15,0	3,8	0,1	0,1
	13	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	14	Pisang raja	100	92,0	23,4	1,0	0,5

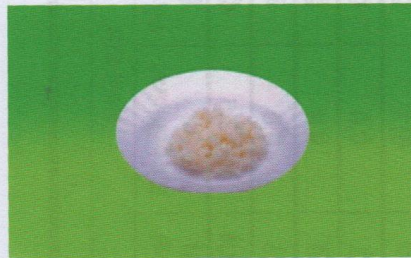
berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	15	Nagasari	100	213,0	33,5	2,5	8,8
	16	Jus tomat	100	22,0	5,3	0,5	0,2
Makan malam	17	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	18	Ikan tongkol	15	16,6	0,0	3,6	0,2
	19	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	20	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	21	Tempe bacem	25	59,2	4,4	2,7	3,8
Snack malam	22	Sayur labu	50	7,0	1,1	0,3	0,3
	23	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	24	Pepaya	100	39,0	9,8	0,6	0,1
	25	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1651,6	218,6	42,4	71,4

Foto Makanan Menu V

Waktu Makan : Sarapan Pagi
Menu : Nasi goreng + melon



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



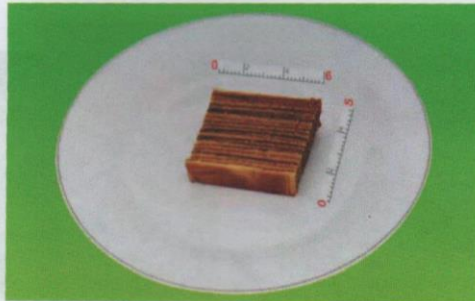
Telur dadar: 1 btr = 60 (½ porsi = 30 g)



Melon: 1 ptg bsr = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Pagi*
Menu : Kue lapis legit + susu ultra

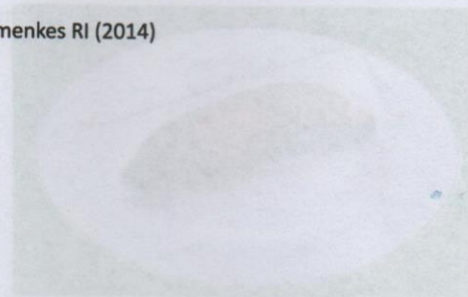


Kue lapis legit: 1ptg = 25 g (2 ptg = 50 g)



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



60 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

Menu : Nasi + ayam goreng + semur tahu + sayur gambas + pisang



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ayam goreng: 1 ptg = 40 g (½ ptg paha atas = 20 g)



Semur tahu: 1 bh = 70 g (½ porsi = 30 g)



Sayur gambas: 2,5 sdm = 50 g



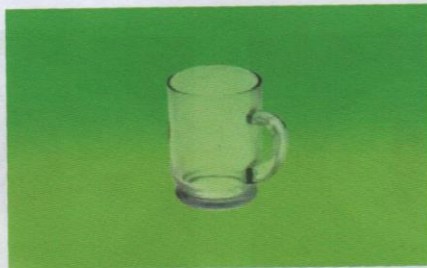
Pisang raja: 1 bh = 50 g (2 bh = 100 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Kue nagasari + jus tomat



Kue nagasari: 1 bh = 50 g (2 bh = 100 g)



Jus tomat: 1 gls = 100 mL

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



62 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + ikan tongkol sambal + tempe goreng + sayur labu + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan tongkol sambal: 1 ptg sdg = 15 g



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



Sayur labu: 1 bh kcl = 50 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Malam*
 Menu : *Susu ultra*



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU VI

(Nasi, sup ayam, pepes tahu, pisang, bolu kukus, ikan tongkol pindang, tempe goreng, tumis kangkung, semangka, bubur sumsum, ayam balado, bakwan, tumis sawi, pepaya, susu).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi	Nasi putih	$\frac{1}{2}$ prg kcl	50
	Sup ayam	Daging ayam	$\frac{1}{4}$ ptg	10
		Wortel	3 sdm	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pepes tahu	Tahu	1 ptg kcl	20
	Pisang	Pisang ambon	1 bh	100
Snack pagi	Kue bolu	Kue bolu kukus	1 bh	35
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan tongkol pindang	Ikan tongkol	$\frac{1}{2}$ ptg sdg	20
		Kecap	1 sdt	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg kcl	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	3 sdm	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Semangka	Semangka	1 ptg	100	
Snack sore	Bubur sumsum	Bubur tepung beras	8 sdm	120
		Gula merah	1 ptg sdg	35

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	½ prg kcl	50
		Ayam balado	Daging ayam	½ ptg
		Sambal	1 sdt	5
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Bakwan	Bakwan sayur	½ ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis sawi	Sawi	2 sdm	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pepaya	Pepaya	1 ptg	100
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1057,1 kal
Karbohidrat				144,5 g
Protein				32,1 g
Lemak				41,4 g
% AKG Energi				94 %
% AKG Karbohidrat				94 %
% AKG Protein				123 %
% AKG Lemak				95 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	50	65,0	14,3	1,2	0,1
	2	Sup ayam	60	25,8	0,0	2,4	1,7
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Pepes tahu	20	15,2	0,4	1,6	1,0
	5	Pisang	100	92,0	23,4	1,0	0,5
Snack pagi	6	Kue bolu kukus	35	72,5	15,0	1,0	0,1
Makan siang	7	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	8	Ikan tongkol	20	22,2	0,0	4,8	0,2
	9	Tempe goreng	25	88,5	3,8	4,3	6,7
	10	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack sore	11	Sayur kangkung	30	3,3	0,4	0,5	0,0
	12	Semangka	100	32,0	7,2	0,6	0,4
	13	Bubur sumsum	150	52,5	10,1	0,5	1,3

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan malam	14	Nasi	50	65,0	14,3	1,2	0,1
	15	Daging ayam bg sayap	25	37,0	0,0	3,5	2,5
	16	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	17	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	18	Bakwan	25	135,0	9,8	1,3	10,1
	19	Tumis sawi	30	4,5	0,6	0,7	0,1
	20	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack malam	21	Pepaya	100	39,0	9,8	0,6	0,1
	22	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1057,1	144,5	32,1	41,4

Foto Makanan Menu VI

Waktu Makan : Sarapan Pagi

Menu : Nasi + sup ayam + pepes tahu + pisang



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g ($\frac{1}{2}$ porsi = 50 g)



Sup ayam: 2 sdk sayur = 60 g



Pepes tahu: 1 ptg kcl = 20 g



Pisang ambon: 1 bh = 100 g

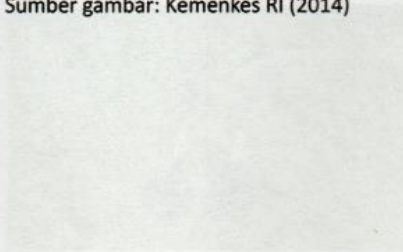
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Pagi*
Menu : Kue bolu kukus



Kue bolu kukus: 1 bh = 35 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



70 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

Menu : Nasi + ikan tongkol pindang + tempe goreng + tumis kangkung + semangka



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan tongkol pindang: 1 ptg sdg = 40 g
($\frac{1}{2}$ ptg = 20 g)



Tempe goreng: 1 ptg kcl = 25 g



Tumis kangkung: 2 sdm = 30 g



Semangka: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Bubur sumsum



Bubur sumsum: 1 mangkok = 300 g ($\frac{1}{2}$ porsi = 150 g)

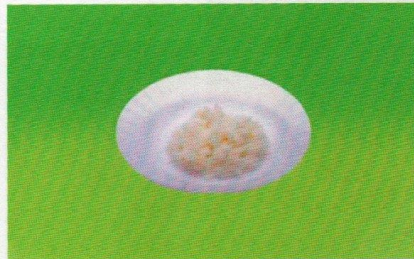
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



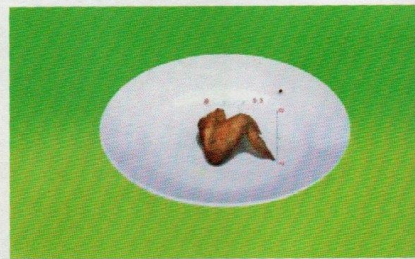
72 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Malam

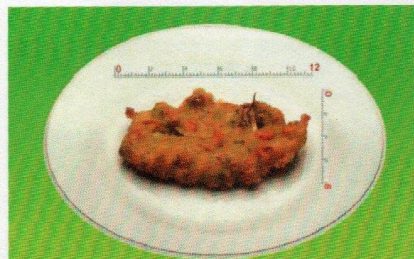
Menu : Nasi + ayam balado + bakwan sayur + tumis sawi + pepaya



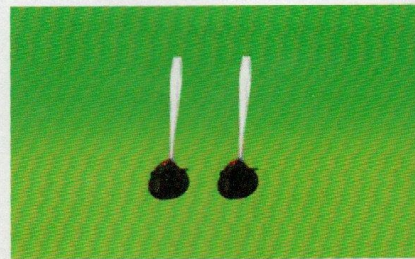
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g (½ porsi = 50 g)



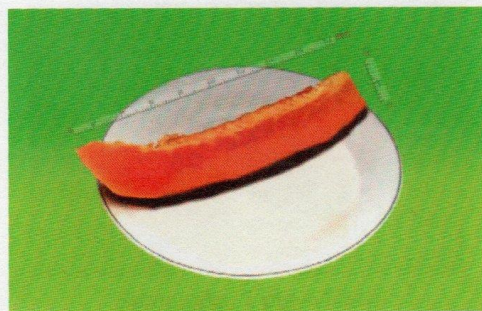
Daging ayam: 1 ptg sayap = 25 g



Bakwan sayur: 1 bh = 50 g (½ porsi = 25 g)



Tumis sawi: 2 sdm = 30 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Malam*
Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU VII

(Nasi goreng, jeruk, risoles, susu, nasi, semur daging, tempe goreng, sayur asem, apel, donat gula, sambal ikan kembung, sayur bayam bening, pisang).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi putih	1 prg kcl	100
		Telur dadar	½ Btr	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Kecap	½ sdt	2
	Jeruk	Jeruk	2 bh sdg	120
Snack pagi	Risoles	Risoles sayuran	1 bh	50
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Semur daging	Daging ayam	½ ptg	20
		Kecap	1 sdt	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur asem	Sayur asem	1 ½ sdk sayur	45
Apel	Apel fuji	1 bh sdg	120	
Snack sore	Donat gula	Donat	1 bh	30
		Gula	1 sdm	10

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambal ikan kembung	Ikan kembung	½ ekor kcl	20
		Tahu	1 ptg kcl	20
		Sambal	1 sdt	5
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur bayam bening	Bayam	5 sdm	50
	Pisang	Pisang ambon	1 bh	100
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1501,1 kal
Karbohidrat				204,2 g
Protein				42,7 g
Lemak				60,6 g
% AKG Energi				98 %
% AKG Karbohidrat				93 %
% AKG Protein				119 %
% AKG Lemak				98 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur dadar	30	56,1	0,4	3,5	4,4
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Kecap	5	3,0	0,3	0,5	0,0
Snack pagi	5	Jeruk	120	56,4	14,2	1,1	0,1
	6	Risoles sayur	50	123,5	16,6	5,2	3,8
	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	9	Semur daging ayam	25	114,8	0,0	2,7	11,9
	10	Kecap	5	3,0	0,3	0,5	0,0
	11	Tempe goreng	25	49,8	4,3	4,8	1,9
	12	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	13	Sayur asam	45	22,1	2,6	0,8	1,2
	14	Apel	120	70,8	18,4	0,2	0,5

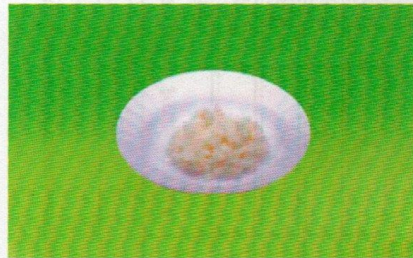
berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	15	Donat	30	120,0	13,9	1,6	6,5
	16	Tepung gula	10	38,7	10,0	0,0	0,0
Makan malam	17	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	18	Ikan kembung goreng	20	22,4	0,0	4,3	0,5
	19	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	20	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	21	Tahu goreng	20	41,2	0,3	1,5	4,1
Snack malam	22	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	23	Sayur bayam	50	6,0	0,9	0,8	0,1
	24	Pisang	100	92,0	23,4	1,0	0,5
	25	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1501,1	204,2	42,7	60,6

Foto Makanan Menu VII

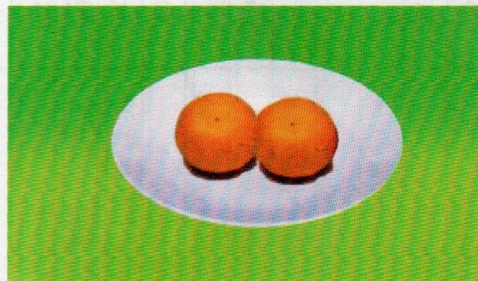
Waktu Makan : Sarapan Pagi
Menu : Nasi goreng + jeruk manis



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Telur dadar: 1 btr = 60 g ($\frac{1}{2}$ porsi = 30 g)



Jeruk manis: 2 bh sdg = 120 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi
Menu : Risoles sayuran + susu ultra

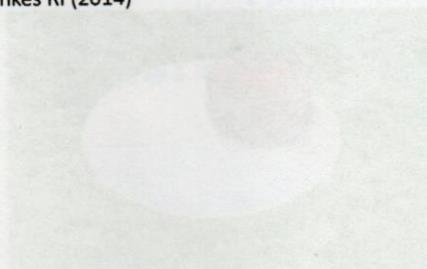


Risoles sayuran: 1 bh = 50 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



80 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

Menu : Nasi + semur daging ayam + tempe goreng + sayur asem + apel



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Semur daging ayam: 1 ptg = 40 g
(½ porsi = 20 g)



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



Sayur asem: 1½ sdk sayur = 45 g



Apel: 1 bh sdg = 120 g

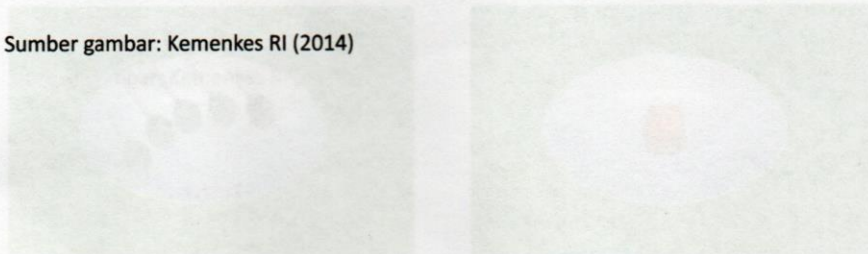
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Donat



Donat: 1 bh = 30 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



With Compliment
From
EGC Medical Publisher
NOT FOR SALE

Pisang emping, 1 bh = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

82 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

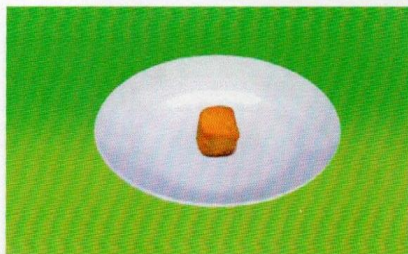
Menu : Nasi + ikan kembung goreng + tahu goreng + sayur bayam bening + pisang



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan kembung: 1 ekor kcl = 40 g
(½ porsi = 20 g)



Tahu: 1 ptg kcl = 20 g



Sayur bayam bening: 5 sdm = 50 g



Pisang ambon: 1 bh = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU VIII

(Bubur ayam, pisang, kue lapis, susu, nasi, ayam sambal, tahu goreng, tumis sawi, pepaya, pisang goreng, semangka, sambal cumi, tempe goreng, tumis kangkung, jeruk).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			
		Jenis Pangan	Banyaknya		
			URT	g	
Sarapan pagi	Bubur ayam	Nasi	1 prg kcl	150	
		Daging ayam suir	¼ ptg sdg	10	
		Kacang	½ sdm	5	
	Pisang	Pisang raja	1 bh	50	
Snack pagi	Kue lapis	Kue lapis legit	1 ptg	25	
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125	
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100	
		Ayam sambal	Daging ayam	½ ptg sdg	20
			Sambal	1 sdt	5
	Tahu goreng	Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	
		Tahu	1 ptg kcl	20	
	Tumis sawi	Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	
		Sawi	5 sdm	50	
	Pepaya	Pepaya	1 ½ ptg	150	
	Snack sore	Pisang goreng	Pisang goreng	2 bh	120
		Semangka	Semangka	1 ptg	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambal cumi	Cumi	1 ekor kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Sambal	1 sdt	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Jeruk	Jeruk manis	2 bh sdg	120	
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk	120
Kandungan Gizi				
Energi				1523,8 kal
Karbohidrat				202,4 g
Protein				42,3 g
Lemak				64,5 g
% AKG Energi				95,2 %
% AKG Karbohidrat				92 %
% AKG Protein				120,8 %
% AKG Lemak				104 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Bubur ayam	150	238,5	42,9	7,6	3,1
	2	Pisang raja	50	46,0	11,7	0,5	0,3
Snack pagi	3	Kue lapis legit	15	100,8	11,1	1,4	5,7
	4	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	5	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	6	Daging ayam	20	57,0	0,0	5,4	3,8
	7	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	8	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	9	Tahu	20	41,2	0,3	1,5	4,1
	10	Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0,0	0,0	2,5
	11	Sawi	50	14,0	0,8	0,9	1,0
	12	Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0,0	0,0	2,5
	13	Pepaya	150	58,5	14,7	0,9	0,2

berlanjut

lanjutan

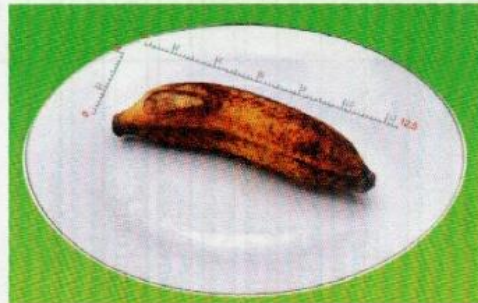
Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	14	Pisang goreng	120	189,6	21,0	1,1	12,5
	15	Semangka	100	32,0	7,2	0,6	0,4
Makan malam	16	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	17	Cumi	20	54,4	2,5	5,2	2,5
	18	Tempe	25	88,5	3,8	4,3	6,7
	19	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	20	Tumis kangkung	50	5,5	0,8	0,1	0,8
	21	Jeruk manis	120	56,4	14,2	1,1	0,1
Snack malam	22	Minyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0
	23	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1523,8	204,4	42,3	64,5

Foto Makanan Menu VIII

Waktu Makan : Sarapan Pagi
Menu : Bubur ayam + pisang



Bubur ayam: 1 porsi = 300 g ($\frac{1}{2}$ porsi = 150 g)

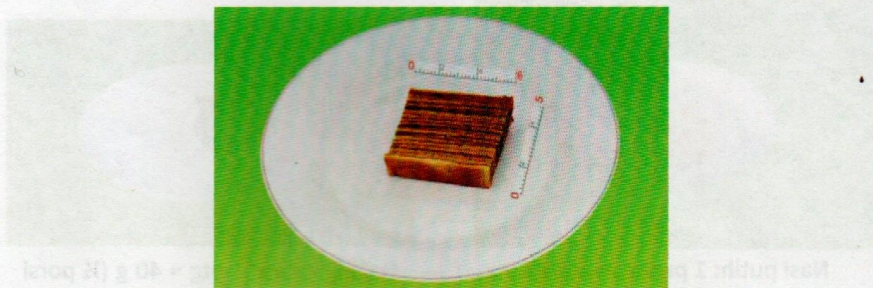


Pisang raja: 1 bh = 50 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi

Menu : Kue lapis legit + susu ultra



Kue lapis legit: 1 bh = 25 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

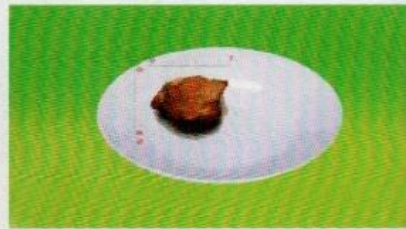
90 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

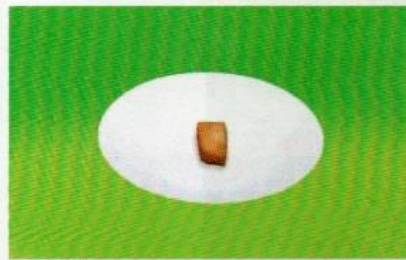
Menu : Nasi + ayam sambal + tahu goreng + tumis sawi + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Daging ayam: 1 ptg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Tumis sawi: 5 sdm = 50 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g (1 ½ porsi = 150 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : Snack Sore
Menu : Pisang goreng + semangka

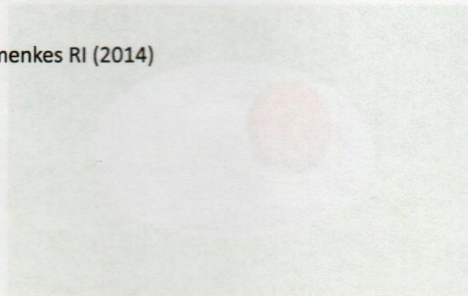


Pisang goreng: 2 bh = 120 g (1 bh = 60 g)



Semangka: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



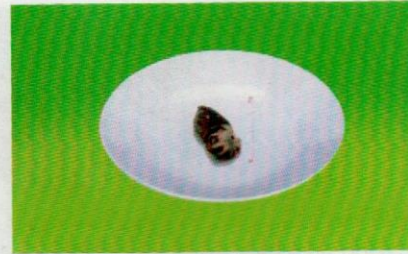
92 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

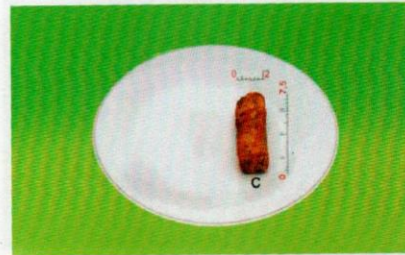
Menu : Nasi + sambal cumi + tempe goreng + tumis kangkung + jeruk



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



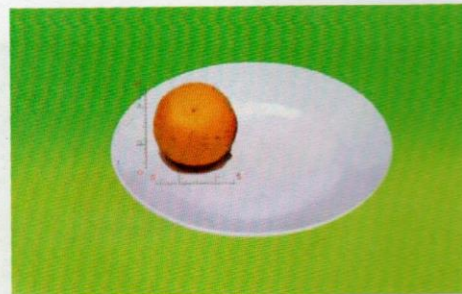
Cumi: 1 ekor kcl = 20 g



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Jeruk manis: 1 bh sdg = 120 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Malam
 Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU IX

(Nasi goreng, pepaya, kue brownies, susu, nasi, ayam bakar, tahu goreng, sayur bayam, apel, kue bolu kukus, semangka, ikan kembung goreng, tempe goreng, tumis kangkung, pisang).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi goreng	Nasi	1 prg kcl	100
		Telur ayam	½ btr	30
		Kecap	½ sdt	2
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Perkedel kentang	1 bh sdg	20
	Pepaya	Pepaya	1 ptg	100
Snack pagi	Kue brownies	Kue brownies	2 pt	40
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ayam bakar	Daging ayam	½ ptg	20
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Sayur bayam	Sayur bayam bening	5 sdm	50
	Apel	Apel fuji	1 bh bsr	200
Snack sore	Kue bolu	Kue bolu kukus	1 bh	35
	Semangka	Semangka	1 ptg	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100 *
	Ikan kembung goreng	Ikan kembung	1 ekor sdg	30
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg sdg	25
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Pisang	Pisang ambon	1 bh	100	
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1526,6 kal
Karbohidrat				210,8 g
Protein				42 g
Lemak				61,5 g
% AKG Energi				98,4 %
% AKG Karbohidrat				95,8 %
% AKG Protein				120 %
% AKG Lemak				99,2 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur dadar	30	56,1	0,4	3,5	4,4
	3	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	4	Kecap	2	115,2	0,5	3,1	1,1
	5	Perkedel kentang	20	54,6	2,3	1,7	4,3
	6	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack pagi	7	Pepaya	100	39,0	9,8	0,6	0,1
	8	Brownies	40	82,8	17,2	1,8	0,8
	9	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Makan siang	10	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	11	Daging ayam	20	29,6	0,0	2,8	2,0
	12	Tahu goreng	20	41,2	0,3	1,5	4,1
	13	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	14	Sayur bayam	50	6,0	0,9	0,8	0,1
	15	Apel	200	118,0	30,6	0,4	0,8
Snack sore	16	Kue bolu kukus	35	72,6	15,0	1,5	0,7
	17	Semangka	100	32,0	7,2	0,6	0,4
Makan malam	18	Nasi	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	19	Ikan kembung goreng	30	16,8	3,0	0,0	0,5
	20	Tempe goreng	25	49,8	4,3	4,8	1,9
	21	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	22	Tumis kangkung	50	46,0	1,0	1,1	4,6
	23	Pisang ambon	100	92,0	23,4	1,0	0,5
	24	Minyak kelapa sawit	10	86,2	0,0	0,0	10,0
Snack malam	25	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1526,6	210,8	42,0	61,5

Foto Makanan Menu IX

Waktu Makan : Sarapan Pagi

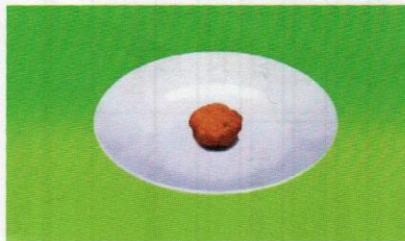
Menu : Nasi goreng + telur dadar + perkedel kentang + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Telur dadar: 1 btr = 60 g



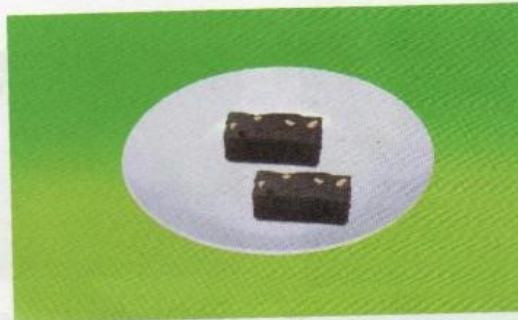
Perkedel kentang: 1 bh sdg = 20 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Pagi*
Menu : Kue brownies + susu ultra

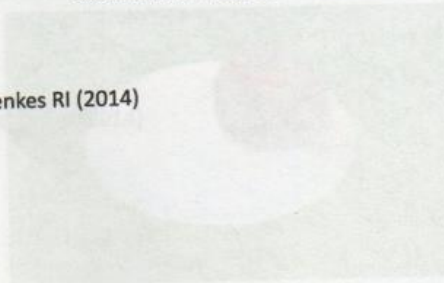


Brownis: 2 pt = 40 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



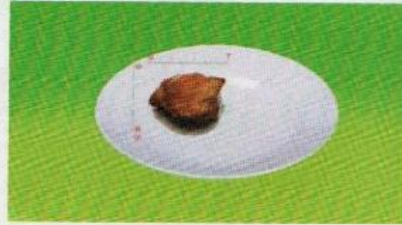
100 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

Menu : Nasi + ayam bakar + tahu goreng + sayur bayam + apel



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Daging ayam: 1 ptg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



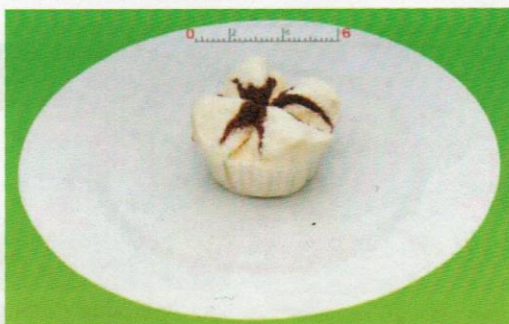
Sayur bayam bening: 5 sdm = 50 g



Apel fuji: 1 bh bsr = 200 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack sore*
Menu : Kue bolu kukus + semangka



Kue bolu kukus: 1 bh = 35 g



Semangka: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

102 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + ikan kembung goreng + tempe goreng + tumis kangkung + pisang



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan kembung goreng: 1 ekor sdg = 60 g (½ porsi = 30 g)



Tempe goreng: 1 ptg sdg = 25 g



Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Pisang ambon: 1 bh = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU X

(Nasi, sambal telur, perkedel kentang, sayur bening, pepaya, kue mangkok, susu, semur ayam, tempe orek, sayur lodeh, jeruk, kue bolu kukus, ikan lele goreng, tahu goreng, tumis kangkung, semangka).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			
		Jenis Pangan	Banyaknya		
			URT	g	
Sarapan pagi	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100	
		Sambal telur	Telur puyuh	2 btr	20
			Tahu	1 ptg kcl	20
			Sambal	1 sdm	10
			Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Perkedel kentang	Kentang rebus	½ bh kcl	20	
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	
	Sayur bening	Bayam	3 sdm	30	
		Jagung manis	2 sdm	20	
		Pepaya	Pepaya	1 ½ ptg	150
Snack pagi	Kue	Kue mangkok	2 bh	70	
	Susu	Susu ultra kemasan	1 ktk kcl	125	
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100	
		Semur ayam	Daging ayam	½ ptg	20
		Kecap manis	1 sdt	5	
	Tempe orek	Tempe	1 sdm	15	
Minyak kelapa sawit		1 sdt	5		

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Sayur lodeh	Jagung manis	1 ptg	30
		Wortel	½ sdm	5
		Buncis	1 sdm	15
		Santan	½ sdm	5
	Jeruk	Jeruk medan	1 bh bsr	100
Snack sore	Kue bolu	Kue bolu kukus	2 bh	70
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ikan lele goreng	Ikan lele	½ ekor sdg	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Semangka	Semangka	1 ½ ptg	150
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1601,1 kal
Karbohidrat				204,9 g
Protein				40,1 g
Lemak				72,9 g
% AKG Energi				100 %
% AKG Karbohidrat				93,1 %
% AKG Protein				115 %
% AKG Lemak				117,6 %

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Telur puyuh	20	37,0	0,3	2,6	2,8
	3	Tahu	20	15,2	0,4	1,6	1,0
	4	Sambal	10	10,2	1,8	0,4	0,6
	5	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	6	Perkedel kentang	20	54,6	2,3	1,7	4,3
	7	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack pagi	8	Sayur bening campur	50	16,5	3,8	0,6	0,2
	9	Pepaya	150	58,8	14,7	0,9	0,2
	10	Kue mangkok	70	131,6	24,9	1,5	2,9
	11	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9

berlanjut

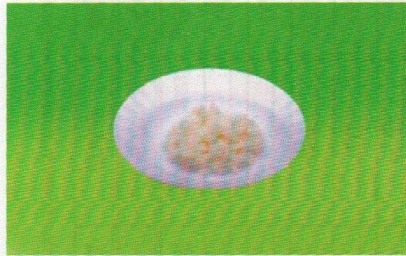
lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan siang	12	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	13	Semur daging ayam	20	91,8	0,0	2,2	9,5
	14	Kecap	5	3,0	0,3	0,5	0,0
	15	Tempe orek	15	15,0	1,3	1,4	0,6
	16	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	17	Sayur lodeh	60	33,6	3,6	1,1	2,0
	18	Jeruk manis	100	47,0	11,8	0,9	0,1
	19	Kue bolu kukus	70	144,9	30,0	3,1	1,4
Makan malam	20	Ikan lele	20	16,8	0,0	0,3	0,6
	21	Tahu	20	15,2	0,4	1,6	1,0
	22	Tumis kangkung	50	5,5	0,8	0,8	0,1
Snack malam	23	Minyak kelapa sawit	15	129,3	0,0	0,0	15,0
	24	Semangka	150	48,0	10,8	0,9	0,6
Total	25	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
				1601,1	204,9	40,1	72,9

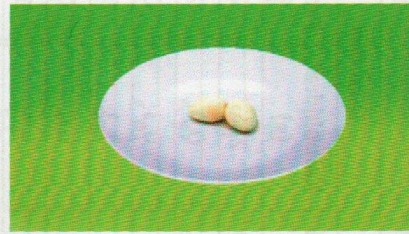
Foto Makanan Menu X

Waktu Makan : Sarapan Pagi

Menu : Nasi + sambal telur + tahu + perkedel kentang + sayur bening campur + pepaya



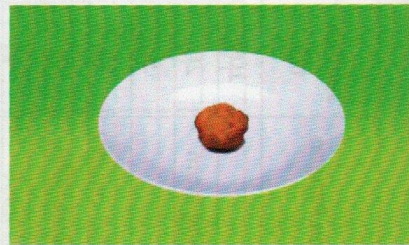
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



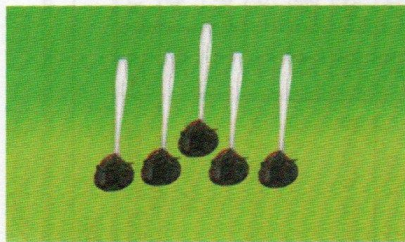
Telur puyuh: 2 btr = 20 g



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Perkedel kentang: 1 bh sdg = 20 g



Sayur bening campur: 5 sdm = 50 g

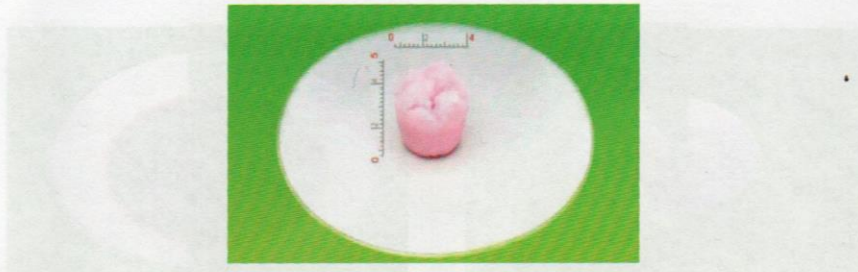


Pepaya: 1 ½ ptg = 150 g

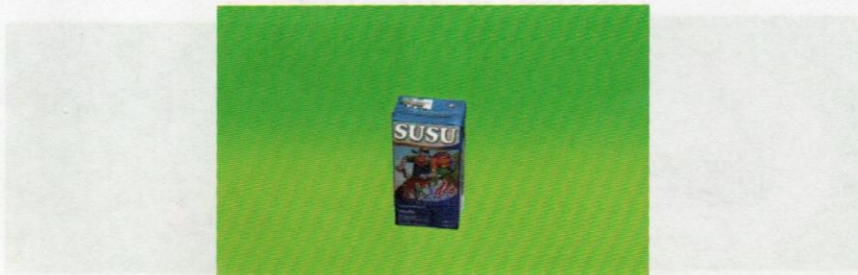
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi

Menu : Kue mangkok + susu ultra

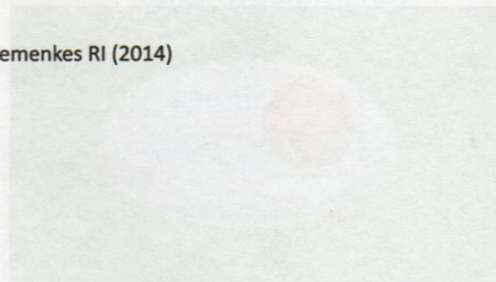


Kue mangkok: 2 bh = 70 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



110 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

Menu : Nasi + semur ayam + tempe orek + sayur lodeh + jeruk manis



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Semur ayam: 1 ptg = 40 g (½ ptg = 20 g)



Tempe Orek: 1 sdm = 15 g



Sayur lodeh: 2 sdk sayur = 60 g



Jeruk manis: 1 bh bsr = 100 g

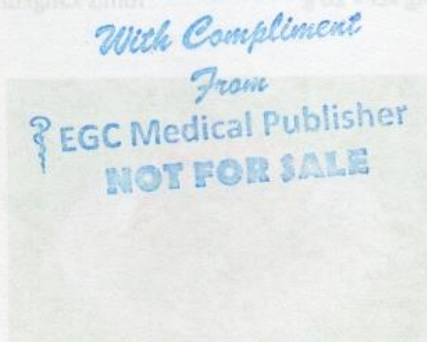
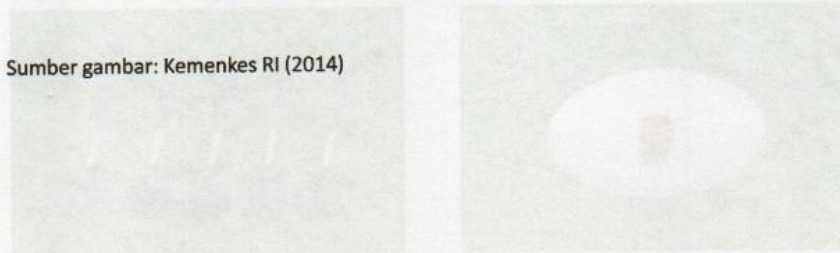
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack sore*
Menu : Kue bolu kukus



Kue bolu kukus: 2 bh = 70 g (1 bh = 35 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



112 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + lele goreng + tahu goreng + tumis kangkung + semangka



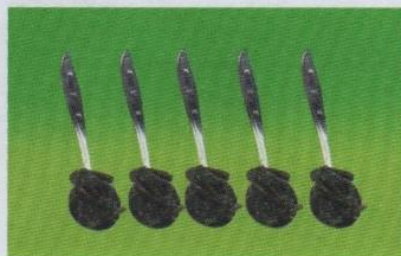
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan lele goreng: 1 ekor sdg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Semangka: 1 ½ ptg = 150 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU XI

(Nasi, semur telur puyuh, tumis sawi, pepaya, kue bolu, susu, ayam sambal, tempe bacem, sayur bening campur, jeruk, lempur, semangka, sambal ikan teri kacang, tumis kangkung, apel)

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Semur telur puyuh	Telur puyuh	2 btr	20
		Tahu	1 ptg kcl	20
		Kecap	1 sdt	5
	Tumis sawi	Sawi	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pepaya	Pepaya	1 ptg	100
Snack pagi	Kue bolu	Kue bolu	1 bh	35
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ayam sambal	Daging ayam	½ ptg	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
		Sambal	1 sdm	10
	Tempe bacem	Tempe	1 ptg kcl	25
		Kecap	1 sdt	5
	Sayur bening campur	Jagung manis	½ ptg	15
		Bayam	4 sdm	40
	Jeruk	Jeruk medan	1 bh bsr	100

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Snack sore	Lemper	Lemper ayam	1 bh	35
	Semangka	Semangka	1 ptg	100
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambal teri kacang	Ikan teri nasi	1 ½ sdm	15
		Kacang tanah	½ sdm	5
		Sambal	1 sdm	10
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tumis kangkung	Kangkung	5 sdm	50
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
Apel	Apel fuji	1 bh	200	
Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi				
Energi				1516,5 kal
Karbohidrat				206 g
Protein				42,3 g
Lemak				62,7 g
% AKG Energi				95 %
% AKG Karbohidrat				94 %
% AKG Protein				120 %
% AKG Lemak				101 %

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	15	Sayur bening campur	50	16,5	3,8	0,6	0,2
	16	Jeruk manis	120	56,4	14,2	1,1	0,1
Snack sore	17	Lemper ayam	70	131,6	24,9	1,5	2,9
Makan malam	18	Semangka	100	32,0	7,2	0,6	0,4
	19	Ikan teri nasi	15	16,8	0,0	3,2	0,3
	20	Kacang tanah	5	20,7	0,6	0,9	1,8
	21	Sambal	10	10,2	1,8	0,4	0,6
	22	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
Snack malam	23	Tumis kangkung	50	46,0	1,0	1,1	4,6
	24	Apel	200	118,0	30,6	0,4	0,8
	25	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1516,5	206,0	42,3	62,7

Foto Makanan Menu XI

Waktu Makan : Sarapan Pagi

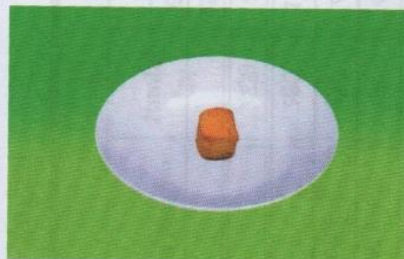
Menu : Nasi + semur telur puyuh + tahu + tumis sawi + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Telur puyuh: 2 btr = 20 g



Tahu: 1 ptg kcl = 20 g



Tumis sawi: 5 sdm = 50 g

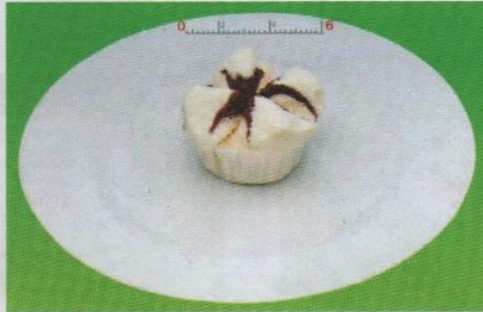


Pepaya: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi

Menu : Bolu kukus + susu ultra

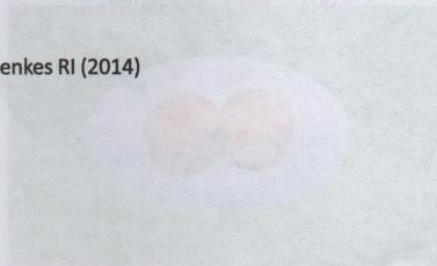


Kue bolu kukus: 1 bh = 35 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



120 Gizi Seimbang Anak (Cegah *Stunting*)

Waktu Makan : Makan Siang

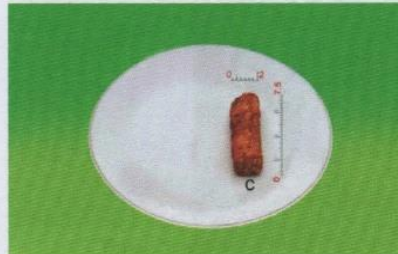
Menu : Nasi + ayam sambal + tempe bacem + sayur bening
campur + jeruk manis



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



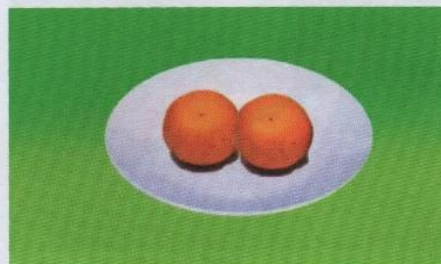
Daging ayam: 1 ptg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tempe bacem: 1 ptg kcl = 25 g



Sayur bening campur: 5 sdm = 50 g

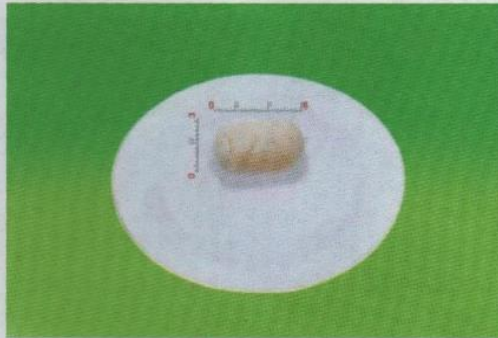


Jeruk manis: 2 bh sdg = 120 g

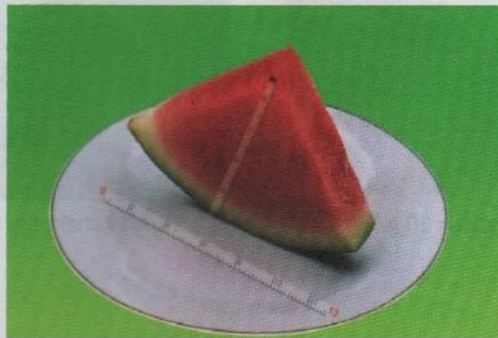
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack Sore*

Menu : Lemper ayam + semangka



Lemper ayam: 1 bh = 35 g (2 bh = 70 g)



Semangka: 1 ptg = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

122 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + sambal ikan teri kacang + tumis kangkung + apel



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan teri nasi: 2 sdm = 20 g (1½ porsi = 15 g)



Kacang tanah: 1 sdm = 10 g (½ porsi = 5 g)



Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Apel fuji: 1 bh bsr = 200 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Malam
 Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

CONTOH MENU XII

(Nasi, sup ayam, tahu goreng, pisang, kue brownies, susu, ayam goreng, tempe bacem, sayur lodeh, semangka, kue dadar gulung, sambal ikan lele, tahu goreng, tumis kangkung, pepaya).

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sup ayam	Daging ayam	¼ ptg	10
		Kentang	¼ bh	25
		Wortel	½ sdm	5
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg kcl	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Pisang	Pisang ambon	1 bh	100
Snack pagi	Kue brownies	Brownies	3 Pt	60
	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Makan siang	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Ayam goreng	Daging ayam	½ ptg	20
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tempe bacem	Tempe	1 ptg kcl	25
		Kecap	1 sdt	5
	Sayur lodeh	Jagung	1 sdm	10
		Wortel	1 sdm	10
		Buncis	½ sdm	5
		Daun melinjo	½ sdm	5
		Santan	1 sdm	10
Semangka	Semangka	1 ½ ptg	150	

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			
		Jenis Pangan	Banyaknya		
			URT	g	
Snack sore	Kue dadar gulung	Kue dadar gulung	1 bh	50	
Makan malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100	
		Sambal ikan lele	Ikan lele	½ ekor sdg	20
			Minyak kelapa sawit	1 sdt	5
	Tahu goreng	Sambal	1 sdt	5	
		Tahu	1 ptg kcl	20	
	Tumis kangkung	Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	
		Kangkung	5 sdm	50	
	Pepaya	Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	
		Pepaya	1½ ptg	150	
	Snack malam	Susu	Susu ultra	1 ktk kcl	125
Kandungan Gizi					
Energi				1546,4 kal	
Karbohidrat				206,4 g	
Protein				40,9 g	
Lemak				65,7 g	
% AKG Energi				97 %	
% AKG Karbohidrat				94 %	
% AKG Protein				117 %	
% AKG Lemak				106 %	

Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	2	Sup ayam	30	12,9	0,0	1,2	0,8
	3	Tahu	20	41,2	0,3	1,5	4,1
Snack pagi	4	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	5	Pisang	100	92,0	23,4	1,0	0,5
	6	Kue brownies	60	124,2	25,7	2,6	1,2
Makan siang	7	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
	8	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	9	Daging ayam goreng	20	66,4	0,7	5,2	4,6
	10	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	11	Tempe bacem	25	59,2	4,4	2,7	3,8
	12	Kecap	5	3,0	0,3	0,5	0,0
	13	Sayur lodeh	30	16,8	1,8	0,6	1,0
	14	Semangka	150	48,0	10,8	0,9	0,6

berlanjut

lanjutan

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah (g)	Nilai Gizi			
				Energi (kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Snack sore	15	Kue dadar gulung	50	144,5	24,1	2,8	4,2
Makan malam	16	Nasi putih	100	130,0	28,6	2,4	0,2
	17	Ikan lele	15	16,8	0,0	3,2	0,3
	18	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	19	Sambal	5	5,1	0,9	0,2	0,3
	20	Tahu goreng	20	41,2	0,3	1,5	4,1
	21	Minyak kelapa sawit	5	43,1	0,0	0,0	5,0
	22	Tumis kangkung	50	46,0	1,0	1,1	4,6
	23	Pepaya	150	58,8	14,7	0,9	0,2
Snack malam	24	Susu ultra	125	82,5	6,0	4,0	4,9
Total				1546,4	206,4	40,9	65,7

Foto Makanan Menu XII

Waktu Makan : Sarapan Pagi

Menu : Nasi + sup ayam + tahu goreng + pisang



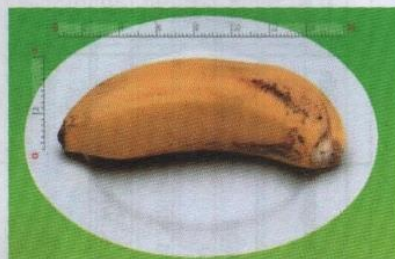
Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Sup ayam: 1 sdk sayur = 30 g



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Pisang ambon: 1 bh = 100 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Pagi

Menu : Brownies + susu ultra

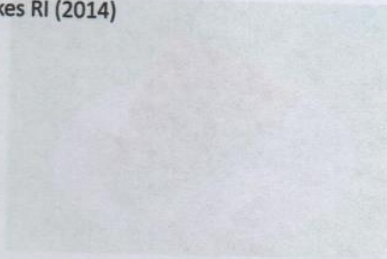


Brownies: 3 pt = 60 g



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



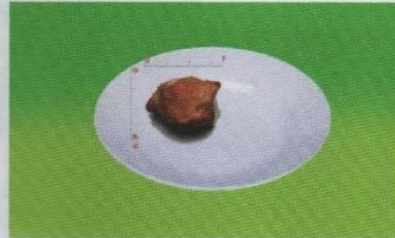
130 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Siang

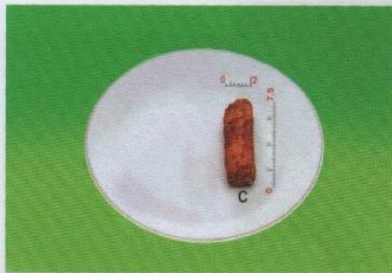
Menu : Nasi + ayam goreng + tempe bacem + sayur lodeh + semangka



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



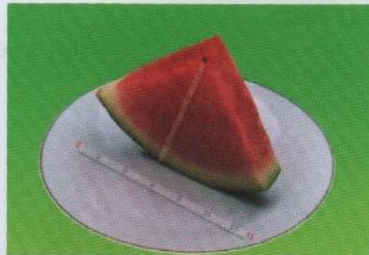
Daging ayam: 1 ptg = 40 g (½ porsi = 20g)



Tempe bacem: 1 ptg kcl = 25 g



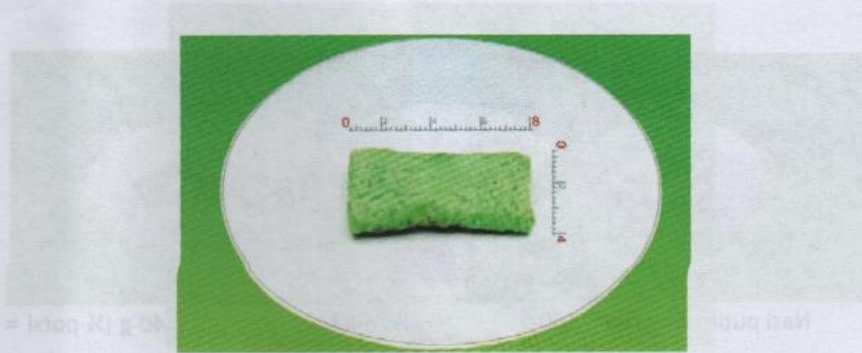
Sayur lodeh: 1 sdk sayur = 30 g



Semangka: 1 ptg = 100 g (1½ ptg = 150 g)

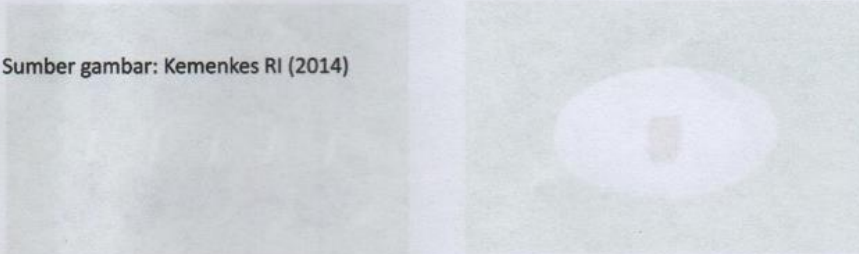
Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Sore
Menu : Kue dadar gulung



Kue dadar gulung: 1 bh = 50 g

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)



132 Gizi Seimbang Anak (Cegah Stunting)

Waktu Makan : Makan Malam

Menu : Nasi + sambal ikan lele + tahu goreng + tumis kangkung + pepaya



Nasi putih: 1 prg kcl = 100 g



Ikan lele: 1 ekor sdg = 40 g (½ porsi = 20 g)



Tahu goreng: 1 ptg kcl = 20 g



Tumis kangkung: 5 sdm = 50 g



Pepaya: 1 ptg = 100 g (1½ porsi = 150 g)

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

Waktu Makan : *Snack* Malam

Menu : Susu ultra



Susu ultra: 1 ktk kcl = 125 cc

Sumber gambar: Kemenkes RI (2014)

DAFTAR PUSTAKA

- Alive dan Thrive. 2010. *Impact of Early Initiation of Exclusive Breastfeeding on Newborn Deaths* [A&T Technical Brief Issue]. Washington.
- Auliana R. 2011. *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini*. Disampaikan pada pertemuan parenting class di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu". Yogyakarta : Fakultas Teknik UNY.
- Ayumi C. 2014. *Perbedaan Tingkat Asupan Energi, Protein dan Zat Gizi Mikro (Besi, Vitamin A, Seng) antara Anak SD Stunting dan Non-Stunting di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo* [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. 2018. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Hardiansyah, Riyadi H dan Napitupulu V. 2012. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Karajibani M, Shaykhei M, Montazerifar F dan Eftekharenia M. 2014. *Prevalence of Malnutrition in Children Under 6 Years in Sistan and Balouchistan Province, Iran*. Zahedan Journal of Medical Sciences, 16(8):20–24.
- Kemendesa PDTT. 2017. *Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting*. Jakarta: Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2008. *Survey Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemenkes.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Survey Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemenkes.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Buku Foto Makanan*. Bogor: Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan

- Epidemiologi Klinik, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kusudaryanti DPD, Muis SF dan Widajanti L. 2017. *Pengaruh Suplementasi Zn Terhadap Perubahan Indeks TB/U Anak Stunted Usia 24–36 Bulan*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2):98–104.
- Oktari L. 2014. *Gambaran Pola Konsumsi Anak Stunting di SD Negeri 064994 Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan* [Skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Soekirman. 27 Juni 2012. Kurang Gizi, anak bertubuh pendek. *Suara Pembaharuan* : 1 (Kolom 1–3).
- Sulistianingsih A dan Yanti DAM. 2015. *Kurangnya Asupan Makan sebagai Penyebab Kejadian Balita Pendek (Stunting)*. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1):71–75.
- [WHO] World Health Organization. 2001. *Improving Child Growth*. Geneva. Kemenkes.
- Apetit, 12, 14, 18, 40, 74
- Asupan gizi anak stunting 4–6 tahun, 9
- Ayam balado, 64, 72
- Ayam goreng, 35, 42, 54, 60, 124
- B**
- Bakwan, 34, 37, 41, 64, 72
- Bayi berat lahir rendah (BBLR), 3
- Berat badan ideal (BBI), 7
- Bolu kukus, 12, 24, 27, 31, 64, 69, 94, 97
- Buat, 8, 15,
- Bubur sumsum, 64, 71
- Burcat, 34, 37, 42, 105, 124
- C**
- Cumi, 84, 87, 92
- Stunting, 9–10
- DINA, 10
- Donat gula, 74
- E**
- Energ,
- F**
- Fosfor,
- G**
- Glucose intolerance, 2
- Gula, 8
- Gula merah, 64
- Galai daging, 13, 24, 32, 44, 50, 56
- H**
- Hipertensi, 2
- Hormon pertumbuhan, 10

INDEKS

A

- Air Susu Ibu (ASI), 3, 6
- Angka Kecukupan Gizi (AKG), 7
- Angka Kecukupan Gizi Energi (AKE), 7
- Angka Kecukupan Gizi Lemak (AKL), 7
- Angka Kecukupan Gizi Protein (AKP), 7
- Angka Kecukupan Gizi Umur 4–6 Tahun, 7
- Apel, 12, 14, 16, 26, 36, 46, 74, 80
- Apel fuji, 12, 14, 18, 40, 74
- Asupan gizi anak *stunting* 4–6 tahun, 9
- Ayam balado, 64, 72
- Ayam goreng, 35, 42, 54, 60, 124

B

- Bakwan, 34, 37, 41, 64, 72
- Bayi berat lahir rendah (BBLR), 3
- Berat badan ideal (BBI), 7
- Bolu kukus, 12, 24, 27, 31, 64, 69, 94, 97
- Buah, 8, 15,
- Bubur sumsum, 64, 71
- Buncis, 34, 37, 42, 105, 124

C

- Cumi, 84, 87, 92

D

- Daftar nilai gizi bahan pangan, 56–57t
- Daging, 8, 13
- Daging ayam, 11, 35, 54, 65, 72, 74, 76, 80, 84
- Diare, 6
- Distribusi Kecukupan Zat Gizi Makro dan Mikro Anak *Stunting*, 9
- Distribusi Kecukupan Zat Gizi Makro dan Mikro Anak *Stunting*, 9–10t
- DNA, 10
- Donat gula, 74

E

- Energi,

F

- Fosfor,

G

- Glucose intolerance*, 2
- Gula, 8
- Gula merah, 64
- Gulai daging, 13, 24, 32, 44, 50, 56

H

- Hipertensi, 2
- Hormon pertumbuhan, 10

I

Ikan bakar, 11
Ikan bandeng, 12, 24, 30, 44, 52
Ikan kembung, 14, 16, 82
Ikan kembung goreng, 14, 18, 44,
48, 77, 82
Ikan lele, 15, 22, 34, 104
Ikan lele bumbu kuning, 17
Ikan teri nasi, 115
Ikan tongkol pindang, 64
Infeksi saluran pernapasan atas
(ISPA), 6
Intelligence quotient (IQ), 2

J

Jeruk, 35
Jeruk manis, 78, 85
Jus tomat, 54, 57, 61

K

Kacang tanah, 115
Kalsium, 9
Kangkung, 9, 15
Karbohidrat, 7, 11, 13, 15, 25
Kecap, 12, 14, 16
Kue brownies, 94
Kue dadar gulung, 25, 29, 44, 51,
125
Kue lapis legit, 34, 39, 54, 59, 84,
89
Kue lapis, 34, 54, 84
Kue mangkok, 14, 16, 19, 44, 49,
104

L

Lemak, 7, 11, 25, 35, 45, 55, 65,
75, 85, 95, 105
Lemper ayam, 14, 21, 115

M

Makan malam, 11, 13, 15, 17, 22,
25, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92,
102, 112
Makan siang, 20, 30, 40, 50, 60,
70, 80, 90, 100, 110, 120
Melon, 54, 58,
Menu anak normal usia 4–6 tahun,
8t
Menu gizi seimbang dalam satu
hari, 8
Menu satu hari anak normal usia
4–6 tahun, 12–13t
Mikronutrien, 10
Minyak, 8
Minyak kelapa sawit, 12, 15, 24,
27, 35, 44, 54, 65, 77, 84
N
Nagasari, 54, 57, 61
Nasi goreng, 11, 24, 28, 34, 38, 54,
74, 78, 94
Nasi putih, 12, 18, 22, 24, 28, 30,
O
Obesitas, 2
Osteoporosis, 2
Overweight, 3

P

Pematangan sel baru, 11
 Pembentukan DNA, 10
 Penyakit jantung koroner, 2
 Pepaya, 45
 Pepes tahu, 64, 68
 Perkedel kentang, 98
 Pisang, 12, 24, 30, 44
 Pisang ambon, 68
 Pisang raja, 84
 Protein, 7, 9, 13, 15

R

Risoles sayuran, 74
 Roti tawar manis, 45, 47, 53
 Roti tawar selai, 44

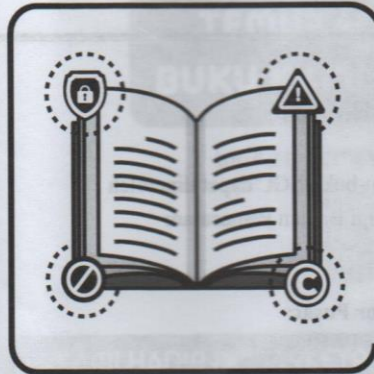
S

Sambal, 36, 57
 Sambal ikan lele, 34, 40
 Sambal ikan teri kacang, 122
 Sambal ikan tongkol, 54
 Santan, 13, 17, 25
 Sarapan pagi, 11, 14, 18, 24, 28,
 38, 48, 58
 Sayur, 8
 Sayur asem, 74, 80
 Sayur bayam, 9, 11, 20
 Sayur bening, 13, 24, 32, 44, 50,
 104
 Sayur gambas, 54, 56, 60






Sayur labu, 12, 24, 30, 54, 62
 Sayur lodeh, 94
 Sayur sup, 14, 18
Scaling up nutrition (SUN), 3
 Selai cokelat, 45, 53
 Semangka, 14, 17, 21, 34, 40, 64
 Semur tahu, 54, 60
 Sirup plasebo, 4
 Snack malam, 13, 15, 23, 37, 43
 Snack pagi, 12, 14, 16, 19, 24, 29,
 34, 39, 44,
 Snack sore, 12, 14, 17, 21, 27, 31,
 101
 Sup ayam, 64, 66, 68
 Susu, 8
 Susu kaleng, 11
 Susu ultra, 12, 15, 17, 23, 29

T

Tahu, 13, 15, 17
 Telur, 9, 11, 24, 28, 38
 Telur dadar, 74
 Telur puyuh, 114
 Tempe, 8, 14, 20
 Tempe bacem, 120
 Tempe orek, 104
 Tepung gula, 77
 Tomat, 54, 57, 61
 Tumis kangkung, 14, 17, 22, 34,
 40, 44, 64, 84, 92
 Tumis sawi, 65



Kenapa harus beli buku **ASLI?**

-  **1.** Buku bajakan **tidak menggunakan file asli** sehingga isinya tidak sesuai, bahkan ada isi buku lain yang masuk ke dalam buku itu
-  **2.** Kualitas **cetakan buram** sehingga sulit dibaca
-  **3.** Khusus atlas berwarna, **cetakan yang tidak presisi, gambar & petunjuk** sering kali tidak menunjuk organ yang dituju
-  **4.** Gambar ronsen dan MRI sama sekali tidak terbaca
-  **5.** Pengguna produk bajakan pun dapat dituntut secara hukum

“A big dreams start with a good manner, **buy the original books!**”

INGAT!



1. Banyak mahasiswa terpaksa membeli ulang buku karena kualitasnya buruk
2. Di saat kamu membeli buku bajakan, berarti kamu sudah menghilangkan hak cipta orang lain.

Mulailah saat ini, dari dirimu **SENDIRI**. #belibukuasli

INFORMASI

Informasi mengenai buku-buku EGC dapat diperoleh dengan menghubungi Bagian Pemasaran:

Kantor Pusat:

Jln. Agung Timur IV Blok O1 No. 39
Sunter Agung Podomoro, Jakarta 14350
Telp. 021-65306283, 021-65306712 Faks. 021-6518178
email: mktg@egc-arcn.com

Cabang Surabaya:

Jln. Siwalankerto Permai II/D26, Surabaya 60216
Telepon (031) 8417762 Faks. (031) 8491104
e-mail: kcsby@egc-arcn.com

Cabang Medan:

Jln. Brigjen Katamso Dalam No. 118, Medan 20159
Telepon (061) 4535058 Faks. (061) 4511578
e-mail: kcmdn@egc-arcn.com

Cabang Yogyakarta:

Perum Sejahtera Green Garden Blok M-76
Jln. Godean Km 1, Tambak, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta 55182
Telepon (0274) 560059 Faks. (0274) 554725
e-mail: kcyog@egc-arcn.com

Cabang Makassar:

Jln. Andi Pangeran Pettarani
Kompleks IDI Blok GA6 No. 20, Makassar
Telepon (0411) 447055, 0812-9119-9487
Faks. (0411) 428579
e-mail: kcmks@egc-arcn.com

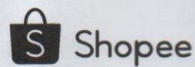
Dapatkan informasi lengkap dan terbaru di
www.egcmedbooks.com

**TEMUKAN KOLEKSI
BUKU KAMI LAINNYA DI**

www.egcmedbooks.com



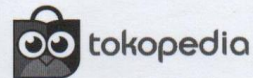
KAMI HADIR DI MARKETPLACE KESAYANGAN ANDA



Penerbit EGC



Penerbit EGC



Penerbit EGC



EGC Penerbit
Buku Kedokteran



EGC Penerbit
Buku Kedokteran

Update informasi terbaru kami

- | | | |
|--|-----------|----------------|
| | Facebook | : Penerbit EGC |
| | Twitter | : Penerbit EGC |
| | Instagram | : penerbitegc_ |
| | Youtube | : Penerbit EGC |

Call Center

- | | | |
|--|----------|--|
| | Whatsapp | : 0822-9888-2929 |
| | LINE | : @penerbitegc |
| | Email | : promosi@egc-arcn.com |



GIZI SEIMBANG ANAK

Cegah Stunting

Dr. Aslis Wirda Hayati, SP., M.Si

Gizi Seimbang Anak, Cegah Stunting memberikan pemahaman tentang perencanaan program gizi, program intervensi gizi masyarakat, perencanaan pangan dan gizi, manajemen penyelenggaraan gizi di institusi, dan analisis kebijakan pangan dan gizi. Penyusunan isi buku secara rinci, tahap demi tahap, dan menggunakan pendekatan implementasi asupan gizi di masyarakat atau *community nutrition intake* yang ditelaah melalui penelitian kasus spesifik, yaitu kelompok anak stunting usia 4–6 tahun (kelompok pendidikan anak usia dini atau PAUD).

Buku ini membahas tentang masalah dan dampak *stunting*, upaya yang dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah *stunting*, konsumsi pangan yang terdiri dari asupan gizi dan contoh menu anak *stunting*. Contoh menu yang disajikan sesuai dengan angka kecukupan gizi pada kelompok umur tersebut, dan dilengkapi foto menu yang menarik.



Perhatikan!

Buku terbitan kami hanya dijual di toko buku atau distributor resmi di kota Anda.

membeli buku di tempat tidak resmi akan merugikan Anda/instansi secara **material dan substansial**. Teliti keaslian buku karena buku palsu/bajakan:

- Buruk keterbacaan teks isinya
- Tidak lengkap lembar/nomor halamannya
- Tidak jelas cetakannya, terutama pada prosedur/tindakan

Tanamkan profesionalisme sejak dalam pendidikan dan gunakan referensi yang paling bermutu agar terhindar dari kesalahan interpretasi dan praktik/prosedur.

www.egcmedbooks.com



9 786232 032200
ISBN 978-623-203-220-0

IG9709-05V