

LAMPIRAN

A. Hasil SQ-FFQ

Nama makanan	Porsi	Berat (gr/ml)	Frekuensi		Rata-rata konsumsi per hari	Hasil zat gizi konsumsi per hari			
			Harian	Mingguan		E	P	L	KH
Nasi	1 centong	75	3x		225	262,5	6	0	60
Ikan	1 potong	40		2x	11,2	14	1,96	0,56	0
Telur	1 btr	55		4x	31,35	42,75	3,99	2,85	0
Ayam	1 ptg	40		5x	28,4	35,5	4,97	1,42	0
Daging	1 ptg	35		1x	4,9	10,5	0,98	0,7	0
Bakso	5 bj	85		1x	11,9	5,25	0,49	0,35	0
Tahu	1bj	50		2x	14	9	0,6	0,36	0,84
Tempe	1 ptg	35		2x	9,8	14,7	0,98	0,588	1,372
Bayam	1 sendok sayur	15		1x	2,1	0,525	0,021	0	0,105
Kangkung	1 sendok sayur	15		2x	4,2	1,05	0,042	0	0,21
Wortel	1/2 sendok sayur	7,5		2x	2,1	0,525	0,021	0	0,105
Buncis	1/2 sendok sayur	7,5		2x	2,1	0,525	0,021	0	0,105
Jeruk	2 bh	110		1x	15,4	7	0	0	1,68
Susu	3sdm	30	3x		90	450	21	30	30
Susu kotak ultra	1 kotak	125ml		5x	88,75	58,575	2,84	3,479	4,26
Madu	1sdm	15		2x	4,2	14	0	0	3,36
Es krim	1 stick	70		1x	9,8	19,208	0,308	0,966	2,436
Coklat	1 bks	50		1x	7	33,39	0,294	2,086	4,438
Gorengan	2bh	100		3x	42	204	2,4	39,2	25,2
Chiki	2 bks	40	1x		40	204	2,4	10,2	25,2
Teh gelas	1 gls	180ml		4x	102,6	39,9	0	0	9,12
Agar-agar manis	1 potong	50		2x	14	21,336	0	0	5,516
TOTAL						1570,99 kal	49,143 g	109,56 g	165,211 g
Total Kebutuhan						1519,2 kal	75,96 g	33,76 g	227,88 g
Persentase kecukupan						103,4%	65%	324%	72%

B. Hasil Food Recall 1 x 24 jam

Waktu	Hidangan	Bahan	URT	Berat (g)	Nilai Gizi			
					E	P	L	KH
Siang (03-02-2020)	Nasi	Nasi		30g	39	0,7	0,1	8,6
	Ayam goreng	Daging ayam goreng		20g	66,4	5,2	4,6	0,7
	Nugget goreng	Nugget	2 ptg		96	4,98	6,02	5,22
		Minyak			1,25g	12,5		1,25
Sore (03-02-2020)	Nasi	Nasi		30g	39	0,7	0,1	8,6
	Ayam goreng	Daging ayam goreng		20g	66,4	5,2	4,6	0,7
	Nugget goreng	Nugget	2 ptg		96	4,98	6,02	5,22
		Minyak			1,25g	12,5		1,25
Malam (03-02-2020)	Susu	Susu dancow coklat	1 gls	30g	129,9	3,9	3,4	21,3
Pagi (04-02-2020)	Nasi	Nasi		30g	39	0,7	0,1	8,6
	Nugget goreng	Nugget	2 ptg		96	4,98	6,02	5,22
		Minyak			1,25g	12,5		1,25
TOTAL					705,2	31,34	34,71	42,86
Total kebutuhan					1519,2	75,96	33,76	227,88
Persentase kecukupan					46%	41%	103%	19%

C. Perencanaan Menu

i. Perencanaan menu hari ke I / tanggal 06 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Penukar	Energi	Protein	Lemak	KH	
Pagi	Susu	Susu dancow	200	1	130	7	7		
	Nasi tim	Nasi tim	150	0,75	131,25	3	0	30	
	Phu Yung Hai	Telur		19,25	0,35	26,25	2,45	1,75	0
		Sayur		20	0,2	5	0,2	0	1
		Cc daging		2,5	0,07	5,25	0,49	0,35	0
	Tempe bacem	Tempe	35	0,7	30	2	1,2	2,8	
	Sup jgg semi, wrtl, buncis	Sayur	25	0,25	6,25	0,25		1,25	
		Minyak	4	0,8	40		4		
TOTAL					396,5 kal	16,89 g	15,2 g	37,15 g	
Selingan 1	Talam manis kuning merah	Tp hunkwe	6,75	0,135	23,625	0,54	0	5,4	
		Tp beras	5	0,1	17,5	0,4	0	4	
		Gula pasir	15	1,15	57,5		0	13,8	
		Santan kental	10	0,25	12,5	0	1,25	0	
TOTAL					111,125 kal	0,94 g	1,25 g	23,2 g	
Siang	Nasi tim	Nasi tim	150	0,75	131,25	3	0	30	
	Ayam bumbu kare	Ayam cc	45	1,125	56,25	7,875	2,25	0	
	Tahu Orak-arik	Tahu	50	0,45	33,75	2,25	1,35	3,15	
	Bening bayam labu siam	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5	
	Jus buah	Minyak	3	0,6	30		3		
		Buah pepaya	100	1	50			12	
	Gula	19,5	1,5	75			18		
TOTAL					388,75 kal	13,625 g	6,6 g	65,65 g	
Selingan 2	Kentang bakar	Kentang	100	0,47	82,25	1,88	0	18,8	
		Sayur	2,5	0,025	0,625	0,025		0,125	
		Daging sapi cc	2,78	0,079	5,925	0,553	0,395	0	
		Kuning telur	1,75	0,038	5,7	0,266	0,494	0	
		Mentega	0,4	0,08	4	0	0,4	0	
		Tepung susu penuh	1,11	0,037	5,55	0,259	0,37	0,37	
		Gula	0,016	0,0012	0,06			0,0144	
TOTAL					104,11 kal	2,983 g	1,659 g	19,309 g	
Sore	Nasi tim	Nasi tim	150	0,75	131,25	3	0	30	
	Rolade Daging +saus tomat	Daging cc	45	1,29	96,75	9,03	6,45	0	
	Prikadel jagung	Jagung	35	0,35	53,9	1,33	1,225	9,94	
		Telur	8,25	0,15	11,25	1,05	0,75		
	Capcay kuah	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5	
	Minyak	4	0,8	40	0	4	0		
	Jus buah	Jeruk	200	2	100			24	
TOTAL					445,65 kal	14,91 g	12,42 g	66,44 g	

ii. Perencanaan menu hari ke II / 07 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Pagi	Susu	Susu dancow	200	1	130	7	7	
	Nasi tim	Nasi tim	150	0,75	131,25	3	0	30
	Semur ayam suir	Ayam	45	1,125	56,25	7,875	2,25	0
	Schotel makaroni	Macaroni	10	0,2	35	0,8	0	8
		Telur	16,5	0,3	22,5	2,1	1,5	0
		Tepung susu	5	0,16	24	1,12	1,6	1,6
	Sup wortel buncis	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5
	Minyak	3	0,6	30		3		
TOTAL					441,5 kal	22,395 g	15,35 g	42,1g
Selingan 1	Puding hijau roti santan	Santan kental	5,83	0,14	7	0	0,7	0
		Roti tawar	2,9	0,04	7	0,16	0	1,6
		Gula	7,08	0,54	27		0	6,48
TOTAL					41 kal	0,16 g	0,7 g	8,08 g
Siang	Nasi	Nasi	100	1	175	4	0	40
	Soto bandung	Daging	40	1,14	85,5	7,98	5,7	0
	Prikadel tahu	Tahu	50	0,45	33,75	2,25	1,35	3,15
	Ca wortel jagung semi	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5
		Minyak	4	0,8	40		4	
	Jus buah	Buah pepaya	100	1	50			12
Gula		19,5	1,5	75			18	
TOTAL					471,75 kal	14,73 g	11,05 g	75,65 g
Selingan 2	Bolu kukus lapis	Telur	11	0,2	15	1,4	1	0
		Gula	8	0,6	30	0		7,2
		T terigu	16	0,32	56	1,28	0	12,8
		Mentega	1,5	0,3	15	0	1,5	0
		Santan	8	0,2	10	0	1	0
TOTAL					126 kal	2,68 g	3,5 g	20 g
Sore	Nasi	Nasi	100	1	175	4	0	40
	Gurame gr tepung asman	Ikan	40	1	50	7	2	0
	Tempe bacem	Tempe	35	0,7	52,5	3,5	2,1	4,9
	Lodeh labu siam kc panjang	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5
		Minyak	4	0,8	40	0	4	0
	Jus buah	Melon	100	1	50			12
Gula		19,5	1,5	75			18	
TOTAL					455 kal	15 g	8,1 g	77,4 g
<i>TOTAL KESELURUHAN</i>					<i>1535,25 kal</i>	<i>54,965 g</i>	<i>38,7 g</i>	<i>223,23 g</i>

iii. Perencanaan menu hari ke III / 08 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Pagi	Susu	Susu dancow	200	1	130	7	7	
	Nasi	Nasi	100	1	175	4	0	40
	Bistik daging	Daging	40	1,14	85,5	7,98	5,7	0
	Tempe bb kari ptg 1x1	Tempe	35	0,7	52,5	3,5	2,1	4,9
	Sup wortel jagung manis	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5
		Minyak	3	0,6	30		3	
TOTAL					485,5 kal	22,98 g	17,8 g	47,4 g
Selingan 1	Bubur kc. Hijau	Kcg hijau	10	0,5	37,5	2,5	1,5	3,5
		Gula	5	0,38	19	0		4,56
		Santan	5	0,125	6,25	0	0,625	0
TOTAL					62,75 kal	2,5 g	2,125 g	8,06 g
Siang	Nasi	Nasi	100	1	175	4	0	40
	Ayam bumbu bacem cc	Ayam	40	1	50	7	2	0
	Tahu bumbu bali ala RSAI	Tahu	50	0,45	33,75	2,25	1,35	3,15
	Bening kac panjang jg semi	Sayur	50	0,5	12,5	0,5	0	2,5
		Minyak	3	0,6	30	0	3	0
	Jus	Semangka	100	1	50	0	0	12
		Gula	19,5	1,5	75	0	0	18
TOTAL					426,25 kal	13,75 g	6,35 g	75,65 g
Selingan 2	Misoa	Misoa	5	0,05	17,25	0,425	0,11	3,9
		Sayur	3,21	0,03	0,75	0,03	0	0,15
		Telur	22	0,4	30	2,8	2	0
		Daging	3,57	0,1	7,5	0,7	0,5	0
TOTAL					55,5 kal	3,955 g	2,61 g	4,05 g
Sore	Nasi	Nasi	100	1	175	4	0	40
	Telur bumbu gulai	Telur	55	1	75	7	5	0
	Nuget kc merah	Kacang merah	20	1	75	5	3	7
	Sup wortel bcs kentang	Sayur	50	0,5	12,5	0,5		2,5
		Minyak	4	0,8	40	0	4	0
	Jus	Pepaya	100	1	50			12
		Gula	19,5	1,5	75			18
TOTAL					502,5 kal	16,5 g	12 g	79,5 g
<i>TOTAL KESELURUHAN</i>					<i>1532,5 kal</i>	<i>59,685 g</i>	<i>40,885 g</i>	<i>214,66 g</i>

D. Asupan Makan

i. Asupan makan hari ke I / 06 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat yang dimakan	Energi	Protein	Lemak	KH	
Pagi	Susu	Susu dancow	100	65	3,5	3,5	0	
	Nasi tim	Nasi tim	103	119	2,72	0	27,2	
	Phu Yung Hai	Telur		19,25	26,25	2,45	1,75	0
		Sayur		20	5	0,2	0	1
		Cc daging		2,5	5,25	0,49	0,35	0
	Tempe bacem	Tempe	35	52,5	3,5	2,1	4,9	
	Sup jgg semi, wrtl, buncis	Sayur	19	4,75	0,19	0	0,95	
		Minyak	3	30	0	3	0	
TOTAL				307,75	13,05	10,7	34,05	
Selingan 1	Talam manis kuning merah	Talam manis kuning merah	75	111,125	0,94	1,25	23,2	
TOTAL				111,125	0,94	1,25	23,2	
Siang	Nasi tim	Nasi tim	64	56	1,28	0	12,8	
	Ayam bumbu kare	Ayam cc	45	56,25	7,875	2,25	0	
	Tahu Orak-arik	Tahu	50	33,75	2,25	1,35	3,15	
	Bening bayam labu siam	Sayur	31	7,75	0,31	0	1,55	
		Minyak	2	20	0	2	0	
	Jus buah	Buah pepaya		0	0	0	0	0
		Gula		0	0	0	0	0
TOTAL				173,75	11,715	5,6	17,5	
Selingan 2	Kentang bakar	Kentang bakar	52	104,11	2,983	1,659	19,3094	
TOTAL				104,11	2,983	1,659	19,3094	
Sore	Nasi tim	Nasi tim	0	0	0	0	0	
	Rolade Daging +saus tomat	Daging cc	45	96,75	9,03	6,45	0	
	Prikadel jagung	Prikadel jagung	35	65,15	2,38	1,975	9,94	
	Capcay kuah	Sayur	0	0	0	0	0	
		Minyak	3	30	0	3	0	
	Jus buah	Jeruk	0	0	0	0	0	
TOTAL				191,9	11,41	11,425	9,94	
<i>TOTAL KESELURUHAN</i>				<u>888,635</u>	<u>40,098</u>	<u>30,634</u>	<u>103,9994</u>	
Perencanaan				1446,135	49,348	37,134	211,7494	
% Terhadap perencanaan				61%	81%	82%	49%	
Kebutuhan				1519,2	75,96	33,76	227,88	
% Terhadap kebutuhan				58%	53%	91%	46%	

ii. Asupan makan hari II / tanggal 07 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat yang dimakan	Energi	Protein	Lemak	KH	
Pagi	Susu	Susu dancow	200	130	7	7		
	Nasi tim	Nasi tim	12	10,5	0,24	0	2,4	
	Semur ayam suir	Ayam	7	8,75	1,225	0,35	0	
	Schotel makaroni	Schotel macaroni	23	48,9	10,8	1,86	5,76	
	Sup wortel buncis	Sayur	15	3,75	0,15	0	0,75	
		Minyak	2	20	0	2	0	
	TOTAL			221,9 kal	19,415 g	11,21 g	8,91 g	
Selingan 1	Puding hijau roti santan	Puding hijau roti santan	66	41	0,16	0,7	8,08	
	TOTAL			41 kal	0,16 g	0,7 g	8,08 g	
Siang	Nasi	Nasi	80	140	3,2	0	32	
	Soto bandung	Daging	35	75	7	5	0	
	Prikadel tahu	Tahu	50	33,75	2,25	1,35	3,15	
	Ca wortel jagung semi	Sayur	30	7,5	0,3	0	1,5	
		Minyak	3	30	0	3	0	
	Jus buah	Buah pepaya		0	0	0	0	0
		Gula		0	0	0	0	0
	TOTAL			286,25	12,75	9,35	36,65	
Selingan 2	Bolu kukus lapis	Bolu kukus lapis	36	126	2,68	3,5	20	
	TOTAL			126 kal	2,68 g	3,5 g	20 g	
Sore	Nasi	Nasi	19	33,25	0,76	0	7,6	
	Gurame gr tepung asman	Ikan	7	8,75	1,225	0,35	0	
	Tempe bacem	Tempe	13	27,75	1,85	1,11	2,59	
	Lodeh labu siam kc panjang	Sayur		0	0	0	0	0
		Minyak		2	20	0	2	0
	Jus buah	Melon		0	0	0	0	0
		Gula		0	0	0	0	0
	TOTAL			89,75	3,835	3,46	10,19	
	<u>TOTAL KESELURUHAN</u>			<u>764,9</u>	<u>38,84</u>	<u>28,22</u>	<u>83,83</u>	
	Perencanaan			1535,25	54,965	38,7	223,23	
	% Terhadap perencanaan			50%	71%	73%	38%	
	Kebutuhan			1519,2	75,96	33,76	227,88	
	% Terhadap kebutuhan			50%	51%	84%	37%	

iii. Asupan makan hari III / 08 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat yang dimakan	Energi	Protein	Lemak	KH
Pagi	Susu	Susu dancow	100	65	3,5	3,5	0
	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Bistik daging	Daging	40	85,5	7,98	5,7	0
	Tempe bb kari ptg 1x1	Tempe	35	52,5	3,5	2,1	4,9
	Sup wortel jagung manis	Sayur	0	0	0	0	0
		Minyak	2	20	0	2	0
TOTAL				398	18,98	13,3	44,9
Selingan 1	Bubur kc. Hijau	Bubur kacang hijau	100	62,75	2,5	2,125	8,06
TOTAL				62,75	2,5	2,125	8,06
Siang	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Ayam bumbu bacem cc	Ayam	40	50	7	2	0
	Tahu bumbu bali ala RSAI	Tahu	50	33,75	2,25	1,35	3,15
	Bening kac panjang jg semi	Sayur	12	3	0,12	0	0,6
		Minyak	2	20	0	2	0
	Jus	Semangka	0	0	0	0	0
		Gula	0	0	0	0	0
TOTAL				281,75	13,37	5,35	43,75
Selingan 2	Misoa	Misoa	34	55,5	3,955	2,61	4,05
TOTAL				55,5	3,955	2,61	4,05
Sore	Nasi	Nasi	72	126	2,88	0	28,8
	Telur bumbu gulai	Telur	49	66,75	6,23	4,45	0
	Nugget kc merah	Kacang merah	10	37,5	2,5	1,5	3,5
	Sup wortel bcs kentang	Sayur	11	2,75	0,11	0	0,55
		Minyak	2	20	0	2	0
	Jus	Pepaya	0	0	0	0	0
		Gula	0	0	0	0	0
TOTAL				253	11,72	7,95	32,85
<u>TOTAL KESELURUHAN</u>				<u>1051 kal</u>	<u>50,525</u>	<u>31,335</u>	<u>133,61</u>
Perencanaan				1532,5	59,685	40,885	214,66
% Terhadap perencanaan				69%	85%	77%	62%
Kebutuhan				1519,2	75,96	33,76	227,88
% Terhadap kebutuhan				69%	67%	93%	59%

E. Proses Pemorsian dan Persiapan di Pantry



F. Penimbangan sisa makanan



G. Leaflet

Nama : Nafisa Ramadhiani TB : 125,3 cm
 Umur : 6 tahun 6 bulan BB : 32,4 kg
 Status gizi : (MT/U (2,39 Gemuk)
 BB/U (2,82 Gizi lebih)
 TB/U (1,99 Normal)

Kebutuhan gizi sehari :
 Kalori : 1519,2 kkal Lemak : 33,76 g
 Protein : 75,96 g Karbohidrat : 227,88 g

Pembagian Makan Sehari

Pagi (06:00-09:00)

	Berat (gr)	URT
Makanan pokok	: 100	¼ gls
Hewani/nabati	: 40/35	1ptg
Sayuran	: 50	½ gls

Snack jam 10:00

Siang (12:00-14:00)

	Berat (gr)	URT
Makanan pokok	: 100	¼ gls
Hewani/nabati	: 40/35	1ptg
Sayuran	: 50	½ gls
Buah	: 100	

Snack jam 15:00

Sore (17:00-19:00)

	Berat (gr)	URT
Makanan pokok	: 100	¼ gls
Hewani/nabati	: 40/35	1ptg
Sayuran	: 50	½ gls
Buah	: 100	



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
<ul style="list-style-type: none"> •Susu •Nasi/Tim/Bubur nasi •Semur bola-bola daging giling •Tahu isi (wortel, tahu, bayam) 	<ul style="list-style-type: none"> •Nasi/Tim/Bubur nasi •Sop baso ikan+wortel+buncis+terik tempe •Jus Jeruk 	<ul style="list-style-type: none"> •Nasi/Tim/Bubur nasi •Opor telur •Perkedel tahu+sayuran •Tumis kacang panjang •Jus mangga
<p>Selingan (jam 10:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Bubur kacang hijau 	<p>Selingan (jam 15:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Puding buah 	



DIET ANAK



POLITEKNIK
KESEHATAN
KEMENKES RIAU
2020

Anak dikelompokkan menurut umur yaitu 1-3 tahun (toddler), 4-6 tahun (prasekolah), 7-12 tahun (sekolah), dan 13-19 tahun (remaja). Secara umum jadwal pemberian makan anak yaitu 3x makanan utama (pagi, siang dan malam) dan 2x makanan selingan (di antara dua makanan utama).

Tujuan :

- Meningkatkan asupan secara bertahap sesuai kebutuhan
- Memperbaiki status gizi
- Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar pada anak
- Meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit

Syarat diet :

- oKebutuhan energi sesuai dengan kebutuhan
- oKebutuhan protein 20% dari total kebutuhan energi
- oKebutuhan lemak 20% dari total kebutuhan energi
- oKebutuhan karbohidrat 60% dari total kebutuhan energi
- oVitamin dan mineral cukup sesuai AKG



Bahan makanan yang dibatasi :
 Makanan dan minuman yang manis/gurih, seperti (dodol, coklat, permen, ciki-cikian, dan minuman kemasan)

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- ❖Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam
- ❖Pilih bahan makanan yang mudah dicerna
- ❖Gunakan bumbu yang tidak merangsang/pedas
- ❖Bujuk anak untuk makan dengan perlahan
- ❖Buat variasi makanan agar tidak monoton



Bahan makanan yang dianjurkan :

- >Sumber zat tenaga (beras, jagung, kentang, sagu, bihun, mie, roti)
- >Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, tahu, tempe)
- >Sumber zat pengatur (sayur dan buah)