

# “BERUANG” BATITA CEMERLANG DENGAN ASUPAN GIZI SEIMBANG

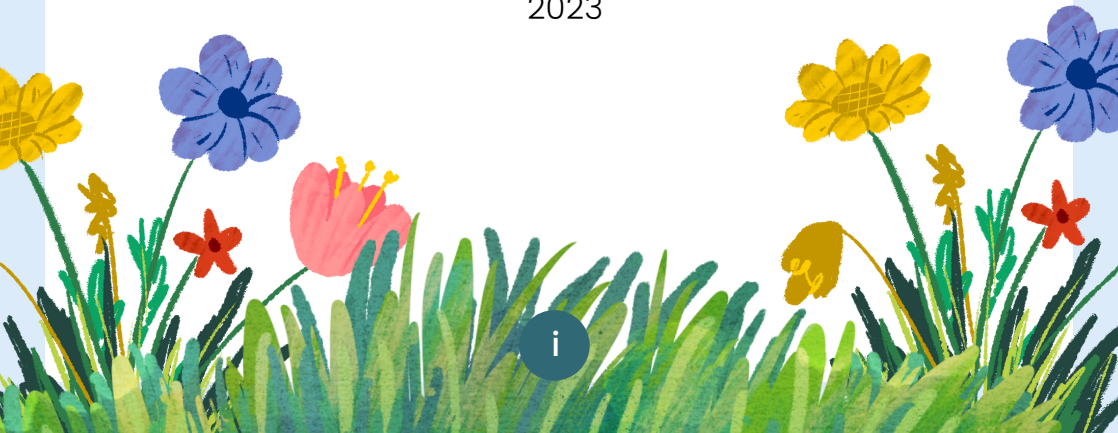


## TIM PENYUSUN

Rachel Alfa Kusumawardani

Neissya Novita Ratri

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN GIZI  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
2023



# DAFTAR ISI

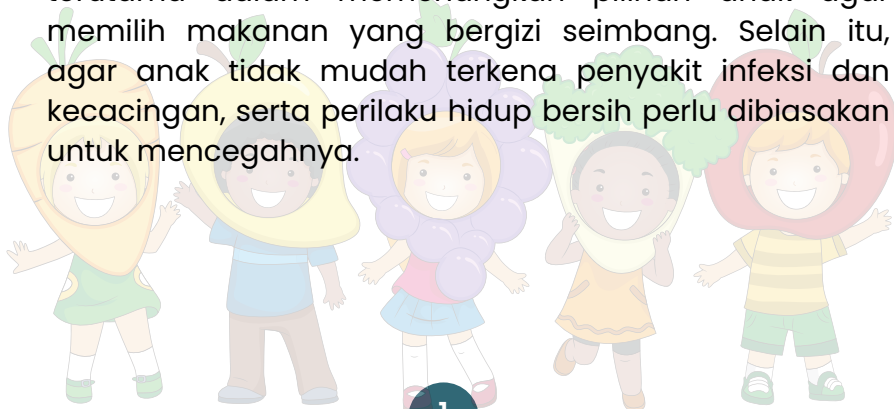
• Tim Penyusun .....	i
• Daftar Isi .....	ii
• Gizi Seimbang untuk Anak .....	1
• Pesan Gizi Seimbang untuk Batita .....	2
• Tiga Kegunaan Makanan (TRIGUNA MAKANAN) .....	4
• Kebutuhan Gula dan Garam .....	8
• Pola Pemberian Makan Pada Batita .....	9
• Kebutuhan Gizi Harian .....	12
• Ragam Pengolahan .....	13
• Contoh Jadwal Pemberian Makan .....	15
• Tips Mengatasi Anak Sulit Makan .....	16
• Resep Makanan .....	17
• Daftar Pustaka .....	24

## GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK

Gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari yang harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur.

### Gizi seimbang untuk anak batita (12-35 bulan)

- **Kebutuhan zat gizi anak meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja**, karena usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif.
- **Perlunya Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) hingga 2 tahun**, untuk mencapai gizi seimbang.
- **Pemberian ASI tetap diberikan hingga 2 tahun**, karena ASI mengandung zat yang tidak dimiliki susu formula seperti immunoglobulin, hormon, oligosakarida. Hal ini juga direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).
- **Perlu memperhatikan makanan jajanan anak**, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Selain itu, agar anak tidak mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, serta perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.



## PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK BATITA

1

Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun

ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan.

2

Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga 2 tahun

MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi makro (Protein, lemak, dan karbohidrat) dan mikro (vitamin dan mineral) sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal.

3

Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga

- Dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.
- Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat.
- Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

4

Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein

- Dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik.
- Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Pemberian susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya.



## PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK BATITA

**5**

Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

- Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat.
- Vitamin dan mineral mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.
- Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

**6**

Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiper kolesterol, hiperglikemia, diabetes melitus, dan penyakit jantung.

**7**

Minumlah air putih sesuai kebutuhan

Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari (5-7 gelas/hari).

**8**

Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

- Bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak.
- Selain itu, bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya.

## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

Triguna makanan adalah pengelompokan makanan yang menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh.

### 1. Sumber Zat Tenaga

Fungsi zat tenaga adalah menyediakan tenaga untuk aktivitas sehari-hari.

Sumber zat tenaga terdiri dari zat gizi berikut:

#### 1 KARBOHIDRAT



Karbohidrat adalah bahan makanan yang mengandung tepung dan gula. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh melakukan berbagai macam aktivitas.

#### **CONTOH:**

Nasi, roti, terigu, mie, jagung, umbi-umbian, kentang.

#### 2 LEMAK



Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Selain itu, lemak berfungsi sebagai pelindung tubuh dari suhu yang rendah, pelindung sebagai alat tubuh vital (jantung, otak, hati, dan sebagainya) yaitu berperan sebagai bantalan lemak, dan memberi rasa kenyang yang lebih lama (menahan lapar).

#### **CONTOH:**

Minyak, daging berlemak, santan, margarin, dan mentega.

## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

### 2. Sumber Zat Pembangun

Fungsi zat pembangun adalah bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Seperti, dapat mengganti sel-sel yang sudah rusak.

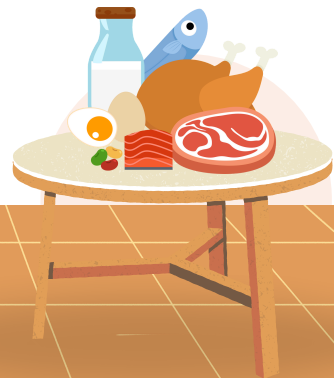
#### PROTEIN

Protein merupakan zat gizi yang termasuk dalam sumber zat pembangun. Protein adalah bagian dari sel hidup dalam tubuh yang merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, memperbaiki jaringan dan sel-sel tubuh yang rusak, sehingga salah satunya yaitu dapat mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, dapat membantu pembentukan antibodi dan mengatur keseimbangan cairan tubuh. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati.

#### **CONTOH:**

**Protein hewani :** Telur, ayam, daging sapi, ikan, hati, susu, udang.

**Protein nabati :** kacang-kacangan, tempe, dan tahu.



## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

### 3. Sumber Zat Pengatur

Fungsi zat pengatur adalah mengatur kerja seluruh organ tubuh agar berfungsi dengan baik.

Sumber zat pengatur terdiri dari zat gizi berikut:

1

#### VITAMIN



Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didatangkan dari makanan. Vitamin berfungsi penting dalam reaksi metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Makanan yang kaya akan vitamin dapat membantu untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ-organ dalam tubuh.

#### CONTOH:

- **Vitamin C** membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Contoh: Jeruk, pepaya, mangga, melon, pisang, jambu biji, tomat, dan sayuran hijau.

- **Vitamin A** penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata.

Contoh: Hati, kuning telur, susu, mentega, minyak ikan, sayuran berwarna hijau tua dan buah berwarna oren.

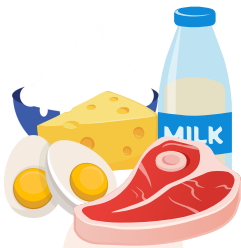
- **Vitamin D** berperan pembentukan serta pemeliharaan tulang. Selain itu, membantu penyerapan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan.

Contoh: Kuning telur, hati, dan olahannya, minyak ikan, margarin.

## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

2

### MINERAL



Mineral adalah zat organik yang mempunyai peran penting di dalam tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Mineral berfungsi dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor (komponen yang berperan penting dalam aktivitas enzim-enzim). mineral dibedakan menjadi 2 yaitu mineral makro dan mikro.

**Mineral makro** adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar. Contohnya adalah **Kalsium, fosfor, magnesium** yang berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, mengoptimalkan fungsi otot, dan menjaga keseimbangan elektrolit/cairan dalam tubuh. **Contohnya**, susu, keju, yogurt, udang kering, teri kering, kacang kedelai, tempe, tahu.

**Mineral mikro** adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit tetapi memiliki peranan sangat penting bagi tubuh. Contohnya sebagai berikut:

- **Zinc** berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh, mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel, membantu perkembangan otak serta saraf. **Contohnya**, Daging, hati, kerang, telur, sarden, kacang-kacangan, susu, keju dan yogurt.
- **Zat Besi** berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah yang berperan untuk mengangkut oksigen dalam tubuh. **Contohnya**, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, tempe, udang, hati sapi, daging sapi.

## KEBUTUHAN GULA DAN GARAM

### GULA

Makanan manis menimbulkan berbagai masalah, seperti risiko gigi berlubang, obesitas, dan hiperaktif pada balita

**Batasan gula harian tidak boleh lebih dari 5% dari total energi harian atau :**

- Usia kurang dari 2 tahun sebaiknya tidak diberikan gula tambahan.
- Usia 2-4 tahun 15-16 gram gula atau 4 sendok teh.

### GARAM

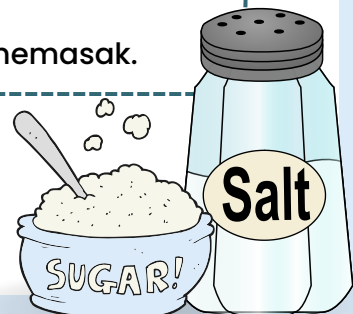
Ginjal balita masih belum mampu memproses garam dalam kadar tinggi karena dapat memperberat kerja ginjal

**Batasan maksimal asupan garam harian :**

- Usia kurang dari 12 bulan yaitu kurang dari 1 gram garam atau kurang dari sejumput.
- Usia 1-3 tahun yaitu 2 gram garam atau seujung sendok teh.

Perhatikan kandungan gula dan garam dalam makanan olahan atau kemasan (kecap, keju, kaldu bubuk, nugget, dll).

Pilihlah garam beryodium untuk memasak.



## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

**Pola makan** merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi.

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dalam tubuh dan menyebabkan terjadi kekurangan gizi atau dapat menyebabkan gizi lebih.

### CARA MENYUSUN MENU ANAK

Terdiri dari makanan yang menggunakan bahan makanan sumber tenaga, sumber pembangun, dan sumber pengatur.

Sebaiknya menu bervariasi, berganti setiap hari, sehingga tidak bosan.

Rasa makanan tidak berbumbu terlalu merangsang (pedas).

Sayur dan lauk pauk dimasak sampai empuk hingga mudah dikunyah.

## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

### Pola pemberian makan pada anak batita usia 12–23 bulan :

- Tetap diberikan ASI dan diberikan makanan pempdamping ASI dengan bentuk makanan seperti makanan keluarga. Makanan dapat diiris-iris jika diperlukan.
- Diberikan 3–4 kali makanan utama dan 1–2 kali makanan selingan. Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur.
- Tetap memperhatikan kebersihan.
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan.

Berikut adalah contoh pembrian makan dalam setiap kali makannya:



Sumber : Kemenkes, 2023

## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

### Pola pemberian makan pada anak batita usia 24–35 bulan :

- Dibiasakan untuk makan 3x dalam sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga dan 1–2x makanan selingan yang sehat.
- Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein untuk menunjang pertumbuhan anak.
- Diberikan cairan cukup (5–7 gelas /hari).
- Tetap memperhatikan kebersihan.

Berikut adalah contoh pemberian makan dalam setiap kali makannya:



Sumber : Kemenkes, 2023

# KEBUTUHAN GIZI HARIAN

Anjuran Porsi Makanan Seharian untuk Anak Batita (12-35 Bulan)

Protein : 20 gram  
Lemak : 45 gram  
KH : 215 gram

No	Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 Tahun (1350 Kkal)					
		Jumlah Porsi	Pagi	Selingan	Siang	Selingan	Malam
1	Nasi	3p	1p	-	1p	-	1p
2	Sayur	2p	1p	-	1p	-	-
3	Buah	3p	1p	-	1p	-	1p
4	Lauk Nabati	2p	-	-	1p	-	1p
5	Lauk Hewani	2p	1p	-	1p	-	-
6	Minyak	3p	1p	-	1p	-	1p
7	Gula	2p	-	1p	-	1p	-
8	ASI	Dilanjutkan hingga usia 2 tahun					
9	Susu	1p	-	-	-	-	1p

## Keterangan :

- Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gls belimbing = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal
- Susu 1 porsi = 1 gls = 200 ml = 125 kkal
- Susu bubuk skim 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

- **Rebus**

Proses perebusan **dapat menurunkan nilai gizi** karena bahan pangan yang langsung terkena air rebusan akan menurunkan zat gizi terutama vitamin-vitamin larut air (seperti vitamin B kompleks dan vitamin C) dan juga protein.

- **Kukus**

Dianggap sebagai **metode memasak paling baik** dalam urusan mempertahankan gizi penting dalam makanan, sayur sebaiknya diolah dengan metode mengukus ini. Keuntungan dari metode memasak ini adalah vitamin yang bersifat larut air terjaga.

- **Tumis**

**Salah satu cara mengolah makanan yang sehat** adalah menumis, karena takaran minyak bisa dikontrol. Metode ini juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, K).

- **Goreng**

Proses penggorengan merupakan pengolahan pangan dengan menggunakan suhu yang terlalu tinggi dapat **menurunkan kandungan lemak dan merusak vitamin dan mineral**. Berat bahan pangan setelah pengolahan ini umumnya juga menurun.

- **Panggang/Bakar**

Memasak seperti ini baik dengan oven maupun dengan api secara langsung dapat menyebabkan **kandungan vitamin B menghilang**.

# RAGAM PENGOLAHAN

## Contoh Pengolahan Makanan untuk Baduta (6–23 bulan)

Bahan Makanan	Cara Pengolahan
<b>Bahan Makanan Pokok dan Selingan</b>	Beras dimasak menjadi bubur nasi, nasi lunak, nasi tim, atau nasi putih biasa secara bertahap Kentang dapat diberikan dengan cara dikukus/direbus
<b>Lauk hewani</b>	Daging diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup Ikan dibersihkan dari semua durinya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik
<b>Lauk nabati</b>	Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, dapat dihaluskan kemudian dikukus/dipanggang dengan ditambah rempah – rempah Kacang – kacang dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur nasi atau dibuat sup (sesuaikan dengan usia)
<b>Sayuran</b>	Sayuran diolah menjadi sayur kuah yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb
<b>Buah - buahan</b>	Pilih buah yang mudah dicerna Dapat diberikan segar, dibuat jus atau setup buah

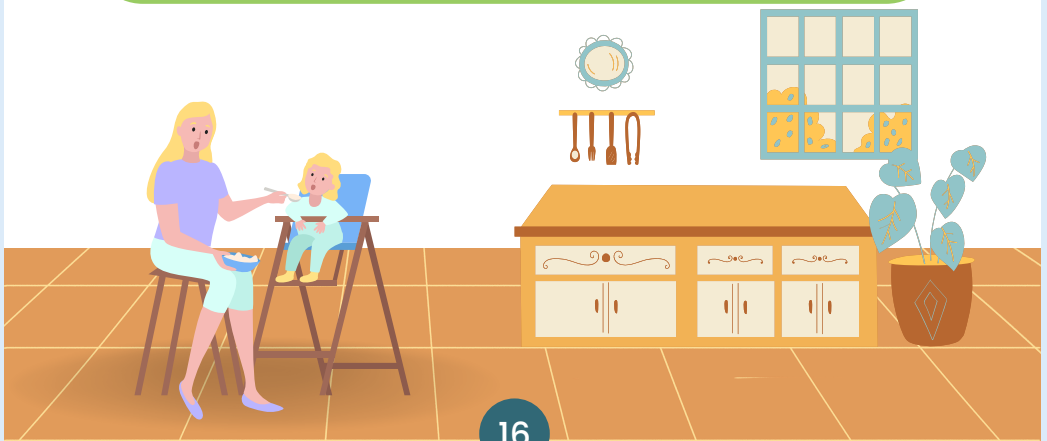
## Contoh Pengolahan Makanan untuk Anak usia Lebih dari 2 Tahun

Bahan Makanan	Cara Pengolahan
<b>Bahan Makanan Pokok dan Selingan</b>	Masak beras menjadi nasi Kentang dan umbi umbian lain dapat diolah dengan cara dikukus/direbus Bihun, mie, macaroni dapat dimasak dengan cara direbus, goreng (bihun goreng/mie goreng dg minyak sedikit), atau dipanggang (macaroni panggang)
<b>Lauk hewani</b>	Daging dapat diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup Ikan dibersihkan dari semua durinya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik, atau untuk campuran aneka kue dan kudapan
<b>Lauk nabati</b>	Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, semur, digoreng, orak arik, atau diolah bersama sayur lainnya Kacang – kacang dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur dibuat sup
<b>Sayuran</b>	Sayuran diolah menjadi sayur kuah atau tumis yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb
<b>Buah - buahan</b>	Pilih buah yang mudah dicerna Dapat diberikan segar, dibuat jus, pudding, atau setup buah

## CONTOH JADWAL PEMBERIAN MAKAN

Waktu Makan	12-23 Bulan	> 24 Bulan
06.00	ASI	-
08.00	Makanan Keluarga	Makanan Keluarga
10.00	Snack	Snack
12.00	Makanan Keluarga	Makanan Keluarga
14.00	Snack	Snack
16.00	Snack	Snack
18.00	Makanan Keluarga	Makanan Keluarga
21.00	ASI	Snack

1. **Tetap tenang dan berpikiran positif.** Semakin ibu stress, semakin anak akan tertekan. Tetap tenang bunda cantik perasaan anak sangat sensitif dan bisa merasakan emosi bunda.
2. **Kurangi frekuensi pemberian ASI dan beri jarak yang cukup antara makan dan menyusui.**
3. **Cari tau apa penyebab sulit makan.** Apakah anak sedang sakit, tumbuh gigi, sedang aktif merangkak, bosan dengan makanan atau suasana.
4. **Memberikan makanan yang bervariasi rasa, tekstur, bentuk makanan dan warna makanan.**
5. **Mengajarkan untuk makan teratur sesuai dengan jam makan.**
6. **Batasi waktu makan.** Batasi sekitar 30 menit untuk setiap waktu makan, jangan paksa jika anak tidak mau makan.
7. **Makan bersama dengan keluarga pada jam makan yang sama.**
8. **Memberi kesempatan pada anak untuk makan sendiri dengan menyajikan makanan finger food.**
9. **Jauhkan gadget, komputer, televisi, permainan, dan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat Si kecil makan.**



## Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam

### BAHAN

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 45 gr (1 potong kecil) tahu putih
- 60 gr ( $\pm$  5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya
- 10 gr (1 batang) seledri, diiris
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gr ( $\pm$  1.5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula Secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
260  
Kkal

Protein  
10,4  
gram

Lemak  
10,7  
gram

KH  
29,6  
gram

Zinc  
1  
gram

### BUAH

135 gr (3 potong) Melon

### CARA MEMBUAT

1. Rebus air sampai mendidih. Sambil menunggu air campurkan tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica, selanjutnya haluskan serta tambahkan tapioka kemudian uleni hingga tercampur rata dan bisa di bentuk
2. Ambil adonan sebanyak satu sendok teh kemudian bentuk bulat dan langsung di masukkan pada air mendidih.
3. Lakukan sampai adonan habis Setelah semua bola-bola tahu ayam mengapung masukan wortel dan jagung terlebih dulu tunggu sejenak kemudian brokoli dan telur puyuh rebus.
4. Masukan garam, gula dan merica serta irisan bawang daun dan seledri. Setelah sayuran matang koreksi rasa. Sajikan dengan nasi dan taburan bawang goreng

## Nasi Ikan Kuah Kuning

### BAHAN

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7.5 sdm) labu siam
- 75 gr (7.5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat besar
- 15 ml (1.5 sdm) minyak goreng
- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 ml (3.5 sdm) santan
- 750 ml air
- 2 buah jeruk nipis
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
267  
Kkal

Protein  
28,5  
gram

Lemak  
10,7  
gram

KH  
33  
gram

Zinc  
1,2  
gram

### BUAH

270 gr semangka

### CARA MEMBUAT

1. Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air sampai bersih
2. Lumuri kembali ikan kembung dengan garam dan jeruk nipis biarkan 5 menit
3. Panaskan minyak, goreng ikan kembung sampai matang sisihkan
4. Tumis bumbu halus tambahkan sereh, salam dan laos tunggu sampai air mendidih
5. Masukkan potongan labu siam dan tempe masak sampai matang
6. Tambahkan santan dan masukkan ikan goreng
7. Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat dan koreksi rasa. Sajikan dengan nasi hangat.

## Nasi Masak Ayam Kecap Sayur

### BAHAN

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakcoy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- batang daun bawang, potong-potong.
- Garam, gula, merica secukupnya



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
424  
Kkal

Protein  
22,9  
gram

Lemak  
18,1  
gram

KH  
54,4  
gram

Zinc  
2  
gram

### BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

### CARA MEMBUAT

1. Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakcoy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
4. Masukkan daun bawang, aduk rata.
5. Angkat dan sajikan

## Nasi Ikan Lele Katsu Ceria

### BAHAN LELE KATSU

- 300 gr (2 centong) nasi putih
- 120 gr (2 ekor sedang) lele fillet
- 10 gr (10 sdm) tepung terigu
- 10 gr (10 sdm) tepung jagung
- 50 gr (50 sdm) tepung roti
- 50 gr (1 butir) telur
- Minyak untuk menggoreng secukupnya
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Air secukupnya

### BAHAN TUMIS SAYURAN

- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 15 gr (1.5 sdm) bawang bombay
- 3 g (1 siung) bawang putih, digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

### BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

### CARA MEMBUAT TUMIS SAYURAN

1. Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek sampai harum
2. Tambahkan air sedikit, masukan wortel yang sudah diris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukkan brokoli
3. Tambahkan garam dan gula secukupnya
4. Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa
5. Sajikan sayuran ini bersama lele katsu dan nasi hangat.



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
504  
Kkal

Protein  
15,7  
gram

Lemak  
17,8  
gram

KH  
78,4  
gram

Zinc  
1,6  
gram

### CARA MEMBUAT LELE KATSU

1. Potong tipis fillet lele menjadi 3 bagian.
2. Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit,
3. Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam dan merica kemudian tambahkan sedikit air,
4. Gulingkan potongan lele kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai lele habis
5. Sebaiknya disimpan dulu dalam lemari es atau bisa langsung digoreng sampai berwarna kuning keemasan.
6. Sajikan dengan nasi dan tumis sayuran.

## Bola-bola Ikan Tahu

### BAHAN

- 250 gr Tahu putih
- 100 gr Daging ikan lele
- 1 btr Telur ayam
- 4 sdm Tepung tapioka
- 3 sdm Wortel parut
- 2 sdm Brokoli cincang
- 1/2 sdt Bawang putih halus
- 1/2 sdt Gula pasir
- 1/2 sdt Garam
- 2 sdt Kecap asin



Satu resep menghasilkan 20 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
26,1  
Kkal

Protein  
2,7  
gram

Lemak  
1,5  
gram

KH  
0,8  
gram

Zinc  
0,2  
gram

### CARA MEMBUAT

1. Kukus tahu putih dan ikan lele (ambil daging ikan lele saja setelah dikukus)
2. Hancurkan tahu putih dan daging ikan lele
3. Campurkan semua tahu, daging ikan lele, telur, wortel cincang, dan brokoli lalu aduk adonan hingga tercampur rata
4. Tambahkan tepung, bawang putih cincang, gula, garam, dan kecap asin
5. Bentuk bulat-bulat adonan, lalu digoreng hingga kecoklatan

## Dimsum Pelangi

### BAHAN

- 1 kg paha ayam fillet, dicacah halus
- 1/2 buah wortel, diparut
- kulit dimsum

### Bumbu:

- 3 sdm daun bawang yang sudah dipotong
- 3 sdt gula putih
- 1 sdm minyak wijen
- 2,5 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 3 sdm tepung kanji



Energi  
142,0  
Kkal

Protein  
19,0  
gram

Lemak  
2,8  
gram

KH  
9,0  
gram

Zinc  
0,8  
gram

### CARA MEMBUAT

1. Campur ayam dengan semua bumbu, aduk rata.
2. Tuang tepung kanji. Aduk lagi.
3. Letakkan adonan di kulit dimsum, bentuk - Beri parutan wortel di atasnya.
4. Kukus dimsum hingga matang.



## Roti Goreng isi Ragout Ayam Sayuran

### BAHAN

- 1 sdt garam
  - 1/2 sdm seledri, cincang halus
  - 300 ml susu cair
  - 10 buah roti tawar, potong menjadi 4 bentuk segitiga
- Isian ragout ayam dan sayur :
- 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
  - 1 sdt gula pasir
  - 7.5 gr margarin
  - 160 gr daging ayam rebus
  - 60 gr wortel, cincang
  - 30 gr buncis, potong kecil-kecil
  - 3 sdm tepung terigu
  - 1 butir telur ayam
  - secukupnya tepung panir



Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	KH	Zinc
277,5 Kkal	13,2 gram	12 gram	29,2 gram	1,1 gram

### CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang bombay sampai harum, tambahkan tepung terigu, aduk sampai bergumpal
2. Masukkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk, lalu tambahkan wortel, ayam, garam, gula, seledri, aduk sampai rata dan mengental. Ragout ayam dan sayur sudah jadi
3. Olesi roti tawar dengan susu cair sampai agak basah kedua sisinya
4. Letakkan isian ragout ayam dan sayur di atas satu roti tawar, lalu tutup dengan roti tawar lain (seperti sandwich atau gamin), sambil ditekan-tekan supaya menempel
5. Celupkan semua sisi roti dalam kocokan telur dan gilingkan ke tepung panir
6. Goreng sampai kuning kecoklatan
7. Angkat dan tiriskan
8. Roti goreng isi ragout ayam dan sayur siap disajikan

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Apsilia, D. 2021. Resep Dimsum Pelangi Cookped
- Hariani, Rintis Dwi. 2018. Buku Saku Pola Asuh Makan untuk Mencegah Stunting.
- Kemenkes, RI. 2023. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian, RI. 2022. Buku Resep Makanan Lokal Balita dan Ibu Hamil.
- Kementerian, RI. 2023. Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, dan Ibu Hamil.
- Mardalena, Ida. 2021. Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Matahari, dkk., 2023. MPASI Makanan Pendamping ASI. Yogyakarta : K-Media.
- PANGAN, D. B. P. K., BERBAHAYA, D. B., & MAKANAN, B. P. O. D. 2013. Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang. Jakarta: BPOM RI, 25-26.
- Permenkes, RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Permenkes, RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Widaryanti dan Rahmuniyati. 2019. Panduan Pemberian Makan Bayi & Anak Bagi Kader. Yogyakarta : Respati Press

