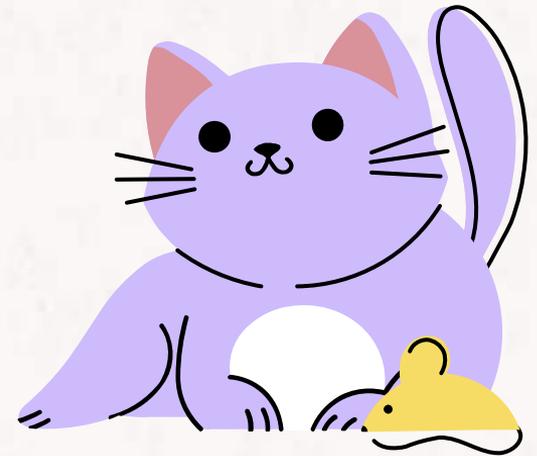
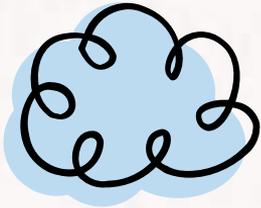
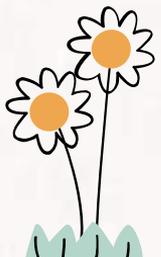
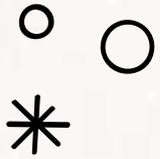


Pemenuhan Gizi Pra-rekole-Sekolah

Nama Anggota :

1. Nurul 'Ain Barani 2010101041
2. Mutiara Rahmawati 2010101042
3. Safira Nurul Aini 2010101043
4. Neneng Windi Astuti 2010101044
5. Dewinda Evarina 2010101077



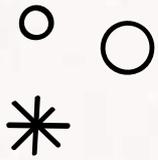


Pengertian anak Prasekolah (definisi rama rentang umur)

Definisi Anak prasekolah adalah anak yang berumur antara 3-6 tahun, pada masa ini anak-anak senang berimajinasi dan percaya bahwa mereka memiliki kekuatan. Pada usia prasekolah, anak membangun kontrol sistem tubuh seperti kemampuan ke toilet, berpakaian, dan makan sendiri (Potts & Mandeleco, 2012).

Menurut Montessori (dalam Noorlaila 2010), pada usia 3-6 tahun anak-anak dapat diajari menulis, membaca, dan belajar mengetik. Usia prasekolah merupakan kehidupan tahun-tahun awal yang kreatif dan produktif bagi anak-anak.

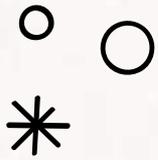




Pengertian anak Sekolah (definisi rama rentang umur)

Berdasarkan World Health Organization (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7- 15 tahun. Fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan (Lestari, Ernalia, & Restaunti, 2016).





Pengertian anak Sekolah (definisi rama rentang umur)

Anak usia sekolah dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu masa kelas rendah sekolah dasar, masa kelas tiga sekolah dasar, dan masa pueral.

Masa kelas rendah sekolah dasar umumnya memiliki sifat kecenderungan untuk memuji diri sendiri, tunduk terhadap peraturan, senang membandingkan dirinya dengan anak lain, dan jika tidak mampu menyelesaikan suatu masalah maka hal tersebut akan dianggap menjadi tidak penting. Masa kelas tiga sekolah dasar memiliki ciri-ciri mulai menyukai mata pelajaran tertentu, sangat realistis, ingin tahu dan belajar, mulai gemar membentuk teman sebaya, dan bermain bersama. Masa pueral memiliki sifat yang menonjol seperti sifat untuk berkuasa.

Anak mulai mengakui otoritas orang tua dan guru sebagai sesuatu yang wajar. Ciri-ciri yang dimiliki oleh setiap anak akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia mereka (Notoatmodjo, 2007).

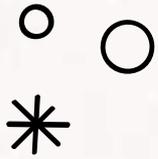


Ciri-ciri Anak Prasekolah



Patnomodewo (2010) mengemukakan ciri-ciri anak prasekolah (3-6 tahun) yang biasanya ada di TK meliputi aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif anak.

- ✓ Ciri fisik anak prasekolah dalam penampilan maupun gerak gerik yaitu umumnya anak sangat aktif, mereka telah memiliki penguasaan (kontrol) terhadap tubuhnya.
- ✓ Ciri sosial anak prasekolah biasanya bersosialisasi dengan orang disekitarnya. Umumnya anak pada tahap ini memiliki satu atau dua sahabat, kadang dapat berganti, mereka mau bermain dengan teman.
- ✓ Ciri emosional anak prasekolah yaitu cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Sikap marah sering diperlihatkan oleh anak pada usia tersebut, dan iri hati sering terjadi.
- ✓ Ciri kognitif anak prasekolah ialah terampil dalam bahasa. Sebagian besar mereka senang berbicara, khususnya dalam kelompoknya. Sebaiknya anak diberi kesempatan untuk bicara. Sebagian mereka perlu dilatih untuk menjadi pendengar yang baik.



Ciri-ciri Anak Sekolah



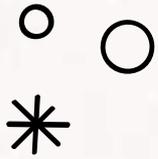
a. Perkembangan Fisik

Pada usia SD perbedaan perkembangan fisik dapat diteliti secara faktual. Perbedaan terlihat pada tinggi dan rendah setiap siswa akan berbeda, hal tersebut terlihat jelas saat siswa dibariskan. Menurut Tanner, (1973: 35) dalam Mulyani Sumentri dan Nana Syaodih, (2011: 3.3) Pada usia 10 tahun anak-anak perempuan rata-rata lebih tinggi dan lebih berat daripada anak laki-laki. Namun setelah usia 12 atau 13 tahun anak laki-laki menyusul bahkan lebih berat dan lebih tinggi daripada anak perempuan.

Selain perbedaan yang ada karena memang anak tersebut sudah memasuki tahapan perkembangan fisik tertentu, faktor lingkungan juga akan mempunyai peranan dalam mempertajam perbedaan individu anak. Kondisi kesehatan anak dapat berbeda karena selain faktor bawaan, juga karena kondisi lingkungan sekolah dan kelas.

Pada usia ini siswa laki-laki mempunyai kemampuan motorik yang lebih dibandingkan perempuan. Selain itu siswa yang aktif secara fisik akan mudah meningkatkan kemampuan motorik, Esphensade (1960) dalam Mulyani Sumentri dan Nana Syaodih, (2011: 3.4). hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik/ banyak bergerak maka kemampuan dalam gerakanya lebih baik sehingga dalam melakukan berbagai gerakan akan lebih mudah.





Ciri-ciri Anak Sekolah



b. Perkembangan Kognitif

Masa kanak-kanak akhir (usia 7-12 tahun) anak-anak mengalami perubahan berpikir, ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Kemudian pengalaman hidupnya memberi andil dalam mempertajam konsep. Pada masa ini anak-anak proses kognitif anak-anak tidak lagi egosentrisme, dan akan lebih logis, (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 107)

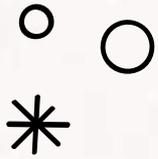
c. Perkembangan Bahasa

Anak-anak pada masa ini mengalami peningkatan dalam kemampuan menganalisis kata dan membantunya untuk mengerti apa yang tidak secara langsung berhubungan dengan pengalaman pribadinya, (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 108).

d. Perkembangan Moral

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat. Menurut Piaget dalam Rita Eka Izzaty, dkk, (2008: 110), antara usia 5 sampai 12 tahun konsep anak tentang keadilan mulai berubah. Pengertian yang kaku tentang benar dan salah yang telah dipelajari dari orang tua telah berubah.





Ciri-ciri Anak Sekolah



e. Perkembangan Emosi

Pergaulan yang semakin luas dengan teman sekolah dan teman sebaya lainnya mengembangkan emosinya. Anak mulai belajar bahwa ungkapan emosi yang kurang baik tidak diterima oleh teman-temannya dan mulai mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang kurang diterima, (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 111).

f. Perkembangan Sosial

Prilaku sosial anak-anak sangat dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya. Pada masa ini anak-anak cenderung menyukai kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, anak-anak juga memiliki teman-teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Anak-anak merasa senang dan perlu untuk bersama-sama, sehingga berkeinginan selalu ada di tengah-tengah kelompoknya, Rita Eka Izzaty, dkk, (2008: 113-116).



* Pengertian Status Gizi Anak

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix, 2005).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007).

Status gizi lebih (overnutrition) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

Tabel 1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

| INDEKS | KATEGORI STATUS GIZI | AMBIANG BATAS (Z-SCORE) |
|--|----------------------|-------------------------------|
| Berat Badan Menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0 - 60 Bulan | Gizi Baik | $> 2 SD$ |
| | Gizi Kurang | $-3 SD$ sampai dengan $-2 SD$ |
| | Gizi Lebih | $> 2 SD$ sampai dengan $3 SD$ |
| Panjang Badan Menurut Umur (PB/U) Atau Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0 - 60 Bulan | Sangat Rendah | $< -3 SD$ |
| | Rendah | $-3 SD$ sampai dengan $-2 SD$ |
| Berat Badan Menurut Panjang Badan (BB/PB) Atau Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0 - 60 Bulan | Sangat Kurang | $< -3 SD$ |
| | Kurang | $-2 SD$ sampai dengan $-1 SD$ |
| Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0 - 60 Bulan | Normal | $-2 SD$ sampai dengan $2 SD$ |
| | Tinggi | $> 2 SD$ |
| Berat Badan Menurut Panjang Badan (BB/PB) Atau Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 5-18 Tahun | Sangat Kurang | $< -3 SD$ |
| | Kurang | $-2 SD$ sampai dengan $-1 SD$ |
| Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun | Normal | $-2 SD$ sampai dengan $2 SD$ |
| | Cesek | $> 1 SD$ sampai dengan $2 SD$ |
| | Obesitas | $> 3 SD$ |

(Tabel 1. Standar Antropometri WHO 2005 Berdasarkan Indeks 1995/04/MS/SCS/SG/XIII/2010)

* Kebutuhan Gizi Anak Usia Pra Sekolah

Umumnya di Indonesia anak prasekolah mengikuti program Tempat Penitipan Anak (TPA), Kelompok Bermain (KB) dan program Taman Kanak-kanak (TK). Pada usia ini, anak perlu asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang cukup, sehingga orang tua perlu mengetahui menu-menu seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anaknya.

Sedangkan menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan Anak dalam usia ini sudah dapat lebih banyak diperkenalkan dengan makanan yang disajikan untuk anggota keluarga lainnya.

Semakin bertambah usia jumlah bahan makanan yang diperlukan oleh seorang anak akan semakin bertambah pula. Sepertiga dari kebutuhan protein sedapat mungkin diambil dari makanan yang berasal dari hewan. Ada hal yang sangat penting yaitu menanamkan kebiasaan memilih bahan makanan yang baik pada usia ini.



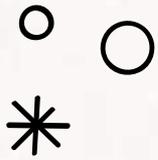
Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan dikarenakan anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Istianty dan Ruslianti, 2013).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Anak Usia Sekolah

| Umur (thn) | BB (kg) | TB (cm) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) |
|----------------|---------|---------|---------------|-------------|-----------|-----------------|
| 7-9 | 27 | 130 | 1850 | 49 | 72 | 10 |
| 10-12 (pria) | 34 | 142 | 2100 | 56 | 70 | 13 |
| 10-12 (wanita) | 36 | 145 | 2000 | 60 | 67 | 20 |

Sumber : Kemenkes, 2013



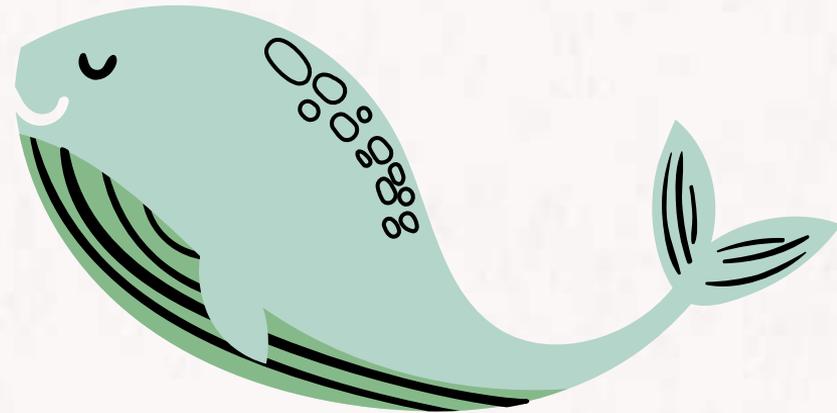
Pemberian Makanan Tambahan

Anak Usia Pra Sekolah Pemberian makanan tambahan bertujuan untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak golongan rawan gizi yang menderita kurang gizi, dan diberikan dengan kriteria anak balita yang tiga kali berturut-turut tidak naik timbangannya serta yang berat badannya pada KMS terletak dibawah garis merah.

Bahan makanan yang digunakan dalam PMT hendaknya bahan-bahan yang ada atau dapat dihasilkan setempat, sehingga kemungkinan kelestarian program lebih besar.

Diutamakan bahan makanan sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain seperti: padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, kelapa dan hasil olahannya.

Menurut Departemen Kesehatan RI seperti yang dikutip oleh Judiono (2003) bahwa prasyarat pemberian makanan tambahan pada anak usia pra sekolah adalah nilai gizi harus berkisar 200 – 300 kalori dan protein 5 – 8 gram,



Continue...



PMT berupa makanan selingan atau makanan lengkap (porsi) kecil, mempergunakan bahan makanan setempat dan diperkaya protein nabati/hewani, mempergunakan resep daerah atau dimodifikasi, serta dipersiapkan, dimasak, dan dikemas dengan baik, aman memenuhi syarat kebersihan serta kesehatan.

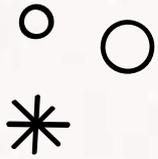
Pemberian makanan tambahan (PMT) diberikan dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu selama 100 – 160 hari. **Komposisi** bahan makanan untuk PMT antara lain :

Protein Nabati : Kacang hijau, Kacang kedelai, Kacang merah, Kacang tanah terkupas, Kacang tolo, Oncom , Keju kacang tanah, Tahu, Tempe

Protein Hewani : Daging sapi, Daging ayam, Hati sapi, Babat, Usus sapi, Telur ayam, Telur bebek, Ikan segar, Ikan asin, Ikan teri, Udang basah, Keju, Bakso daging

Hidrat Arang : Nasi, Nasi tim , Bubur beras, Nasi jagung, Kentang, Singkong, Tala, Ubi, Biskuit, Krakers, Maizena l. Tepung beras, Tepung singkong, Tepung sagu, Tepung terigu, Tepung hunkwe, Mi kering, Mi basah





Continue...



Masalah Makan untuk Anak Pra Sekolah Anak-anak pra sekolah sering dianggap sedang memasuki fase johnny won't eat. Anak seusia ini banyak melakukan aktivitas fisik (bermain dan lari-lari).

Sehingga harus lebih banyak mengasup makanan. Sedangkan masalah makanan pada anak pada umumnya adalah masalah kesulitan makan anak yaitu kurangnya nafsu makan.

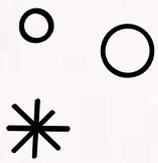
Kesulitan makan juga timbul jika alat pencernaan mengalami kelainan maupun bila refleks-refleks yang berhubungan dengan makan terganggu.

Permasalahan pada usia TK (Pra Sekolah) adalah bahwa pada usia ini seorang anak merupakan golongan konsumen pasif yaitu belum dapat mengambil dan memilih makanan sendiri.

Sayuran : Daun bawang, Daun kacang panjang , Jamur segar , Kangkung, Tomat, Kecipir, Buncis, Kol , Kembang kol, Pepaya muda, Rebung, Sawi, Selada, Seledri, Tauge, Terong, Cabe hijau besar, Bayam, Buncis, Daun singkong, Daun papaya, Jagung muda, Jantung pisang, Genjer, Kacang panjang, Nangka muda

Buah-buahan : Alpukat, Apel, Anggur, Belimbing, Jambu biji, Jambu air, Duku, Durian, Jeruk manis, Kedondong, Mangga, Nanas, Nangka masak , Pepaya, Pir, Pisang ambon, Rambutan , Salak, Sawo, Sirsak , Semangka





Cara mengatasi masalah makan pada Anak Pra Sekolah - Sekolah

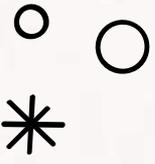


Upaya Dietetik

Upaya ini berhubungan dengan pengaturan makanan yaitu merancang makanan. Adapun faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pengaturan makanan ialah :

- ✓ Umur dan berat badan anak
- ✓ Keadaan penyakit anak
- ✓ Keadaan alat penerima makanan : mulut, gigi, usus, dsb
- ✓ Kebiasaan makan, selera, kesukaan, aneka ragam atau variasi hidangan
- ✓ Penerimaan dan toleransi anak terhadap makan yang diberikan





Cara mengatasi masalah makan pada Anak Pra Sekolah - Sekolah

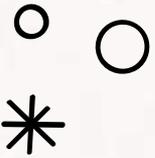


Upaya Dietik

Bila menemui kesulitan untuk mengenal menu sehat seimbang dapat meminta bantuan atau berkonsultasi dengan ahli gizi. Dengan bantuan seorang ahli gizi dapat dirancang makanan anak yang memenuhi persyaratan :

- ✓ Jumlah kebutuhan setiap nutrisi disesuaikan dengan daftar kebutuhan nutrisi dan besarnya makanan.
- ✓ Jenis bahan makanan yang akan dipilih untuk menterjemahkan nutrisi yang diperlukan dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan berbagai macam bahan makanan.
- ✓ Bentuk makanan yang akan diberikan yaitu dalam bentuk biasa, lunak, saring atau cair.
- ✓ Jadwal waktu makan dalam sehari
- ✓ Cara pemberian makanan dengan cara biasa atau memakai alat





Cara mengatasi masalah makan pada Anak Pra Sekolah - Sekolah



Upaya Psikologik

Adalah upaya yang dilakukan orang tua dalam mengelola dan mengatur makan anak. Dapat dilakukan dengan cara antara lain :

- Hubungan emosional antara anak dan ibu hendaknya baik. Ibu perlu sabar, tenang, dan tekun.
- Adakan suasana makan yang menyenangkan anak, bersih dan berikan pujian apabila anak melakukan cara makan dengan baik serta cukup makan.
- Gunakan alat makan yang menarik, disukai anak dan sesuai dengan kondisi anak sehingga memudahkan anak untuk makan.
- Orang tua hendaknya memperhatikan porsi yang pantas untuk anak dengan cara, memberi porsi makan yang sekiranya anak tersebut dapat menghabiskannya, serta memberi pujian pada anak karena dapat menghabiskan makanannya.
- Memberikan makanan-makanan baru ketika anak sedang lapar untuk meningkatkan variasi selera makannya.
- Jangan terlalu memaksakan satu jenis makanan yang anak tidak suka.



* Contoh menu dan cara menyusun makanan gizi seimbang

Untuk anak Prasekola-Sekolah masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, untuk itu berikan nutrisi yang sehat dan seimbang serta harus ditunjang dengan rangsangan lebih baik. Apabila kegemukan, jangan berikan diet yang ketat, namun jika asupan gizi kurang, buatlah suasana makan menjadi menyenangkan.

Kelompok makanan

Sayur-sayuran berdaun hijau gelap, kuning, kacang kering dan kacang poling, dan sayur-sayuran lainnya

Disarankan porsi makanan

3-5 porsi : Sertakan semua jenis secara teratur. Sering sajikan sayuran hijau tua. Sajikan kacang kering dan kacang polong yang dimasak dalam beberapa kali seminggu

Disarankan melayani ukuran

1/4 cangkir sayuran yang dimasak 1/4 cangkir sayuran mentang cincang

1/2 cangkir sayuran mentah berdaun seperti daun selada atau bayam



* Contoh menu dan cara menyusun makanan gizi seimbang

Kelompok Makanan :

Buah – buahan tinggi kandungan air, tinggi oksidant, tinggi serat

Porsi Makanan :

2 porsi : berikan semua jenis secara teratur

Disarankan melayani ukuran :

1/2 buah utuh seperti pisang, apel, jeruk atau irisan melon
1/2 cangkir jus
1/4 cangkir dimasak atau buah kalengan
1/4 cangkir kismis

Kelompok makanan

Sereal, nasi dan pasta

Disarankan porsi :

6-11 porsi, Termasuk beberapa porsi produk gandum harian Disarankan melayani ukuran

:

1/2 potong roti
1/2 roll, biskuit asin
1/4 cangkir dimasak sereal, nasi atau pasta
1/3 cangkir

Kelompok makanan

Susu, yogurt dan keju

Disarankan porsi : 4 porsi



* Contoh Tabel Menu Makan Untuk Anak Prasekolah

| No. | Bahan Makanan atau Penukarnya | 1.500 kkal | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | Jumlah porsi (p) | Pagi | Selingan Pagi | Siang | Selingan Sore | Malam |
| 1. | Nasi | 3 | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | 1 | - | 1 |
| 2. | Sayur | 2 | $\frac{1}{2}$ | - | 1 | - | $\frac{1}{2}$ |
| 3. | Buah | $3\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ |
| 4. | Tempe | 2 | $\frac{1}{2}$ | - | 1 | - | $\frac{1}{2}$ |
| 5. | Daging | 3 | $\frac{1}{2}$ | - | 1 | - | 1 |
| 6. | Minyak | 3 | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | 1 | - | 1 |
| 7. | Gula | 2 | - | 1 | - | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ |
| 8. | Susu | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Total Sehari (kkal) | | 1.500 | 275 | 225 | 450 | 112,5 | 437,5 |

| No. | Bahan Makanan atau Penukarnya | 1.700 kkal | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | | Jumlah porsi (p) | Pagi | Selingan Pagi | Siang | Selingan Sore | Malam |
| 1. | Nasi | $3\frac{1}{2}$ | $\frac{3}{4}$ | $\frac{1}{2}$ | 1 | - | $1\frac{1}{4}$ |
| 2. | Sayur | 3 | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 3. | Buah | 4 | $\frac{1}{2}$ | 1 | 1 | $\frac{1}{2}$ | 1 |
| 4. | Tempe | 2 | $\frac{1}{2}$ | - | $\frac{1}{2}$ | - | 1 |
| 5. | Daging | 3 | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 6. | Minyak | $1\frac{1}{4}$ | 1 | $\frac{1}{4}$ | $1\frac{1}{2}$ | - | $1\frac{1}{2}$ |
| 7. | Gula | 2 | - | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | 1 | - |
| 8. | Susu | 1 | - | - | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{4}$ | - |
| Total Sehari (kkal) | | 1.700 | 343,75 | 175 | 493,75 | 168,75 | 518,75 |

*Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gls = 100 gram = 175 kkal
2. Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 gram = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 gram = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 gram = 75 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 gram = 75 kkal
6. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gram = 50 kkal
7. Gula 1 porsi = 1 sdm = 13 gram = 50 kkal
8. Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi = 4 sdm = 20 gram = 75 kkal



* Contoh Menu Sehat Untuk Anak Sekolah



Dalam satu kotak bekal harus terdiri dari buah, sayur, protein, dan karbohidrat kompleks

Sisihkan satu kotak susu kemasan atau produk olahan susu untuk menambah gizi



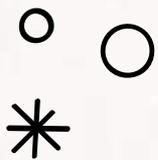
Jika ingin menambahkan jus buah untuk bekal, maka siapkan jus buah yang alami

Sediakan camilan sehat di dalam kotak bekal, seperti makaroni kukus dan *muffin* coklat



Kreasikan bekal dengan *tatanan* makanan yang menarik





THANK
you !!!

