

PENYIAPAN MAKANAN YANG AMAN

- Kebersihan yang baik dapat mencegah diare dan penyakit lain
- Gunakan peralatan yang bersih dan simpan makanan di tempat yang bersih
- Masak Daging, ikan, telur sampai matang'
- cuci sayuran, segera masak sebentar saja dan langsung dimakan untuk mempertahankan gizinya
- cuci buah dan sayuran mentah sebelum dimakan
- cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan setelah ke toilet .



BOOKLET MENU IBU HAMIL

**DEWI YANTI
2010101014**

**Prodi kebidanan program sarjana
Dan pendidikan profesi bidan
Fakultas ilmu kesehatan
Universitas Aisyiyah Yogyakarta
2021/2022**



Kehamilan adalah masa pembentukan dan pertumbuhan janin, maka dari itu ebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

KEBUTUHAN IBU HAMIL

KALSIMUM

Pertumbuhan dan pemeliharaan tulang serta gigi.

Bayam, Kacang Kedelai, Jeruk, Sarden, Susu Kedelai.

KARBOHIDRAT

sumber energi bagi tubuh

Beras, Ubi jalar, Singkong Jagungi.

PROTEIN

memperbaiki jaringan sel agar bisa bekerja dengan baik

Daging tanpa lemak, Daging ayam, Ikan dan makanan laut, Telur

LEMAK DAN SERAT

Membantu proses pencernaan makanan, Menunjang fungsi otak

Ikan, alpukat, kacang-kacangan

ZAT BESI

Pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah

Jeroan, Sayuran hijau, Makanan laut (seafood), Tahu

ASAM FOLAT

menghasilkan sel darah merah yang cukup

Pisang, pepaya, brokoli

MENU SEHAT IBU HAMIL

MAKANAN PAGI

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Foto makanan	Foto Menu Makanan
Makan pagi	Nasi Putih	Nasi	0,25	25	43,75		
	Sayur sop	Bakso	0,25	42,5	18,75		
		Ayam dengan kulit	0,25	13,74	37,5		
		Kol	0,25	25	6,25		
	Juz alpukat	Alpukat	0,25	15	12,5		
	Buah anggur	Anggur	0,25	41,25	12,5		

SNACK PAGI

Snack Pagi	Ubi rebus	Ubi	0.25	33.75	43.75		
	Susu sapi	Susu sapi	0.25	50	31.25		
		gula	0.25	3.25	12.5		
	Buah apel merah	Apel merah	0.50	42.5	25		

SNACK SORE

Snack sore	Singkong Rebus	Singkong	0.25	31.25	43.75		
	Kacang tanah rebus	Kacang tanah	0.25	5	18.75		
	Buah Pisang	Pisang	0.5	25	25		

MAKAN SIANG

Makan siang	Nasi putih	beras	0.5	50	87.5		
	Udang goreng	Udang segar	0.25	17.5	12.5		
		Minyak kelapa sawit	0.25	1.25	12.5		
	Sayur bening katuk	Daun katuk	0.5	50	25		
	Buah Pepaya	Papaya	0.5	55	25		

ISI PIRING IBU HAMIL



TUMPENG GIZI SEIMBANG



APA ITU TUMPENG GIZI SEIMBANG?

Tumpeng Gizi Seimbang adalah piramida makanan. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

NUTRISI PENTING BAGI IBU HAMIL



DIANJURKAN

- Susu dan produk turunannya
- Berbagai jenis kacang
- Ubi jalar
- Telur
- Ikan salmon
- Daging tanpa lemak
- sayuran hijau



DILARANG

- Telur kurang matang
- Ikan mentah dan sushi
- Konsumsi kafein berlebihan
- minuman beralkohol
- Buah dan sayuran yang tidak dicuci
- Daging kurang matang
- Susu atau keju yang belum dipasteurisasi
- Makanan laut yang bermekuri tinggi

