

# Contoh Menu



017/LF/PKRS/RSSH/2022



DAFTAR DIET

**TINGGI ENERGI DAN PROTEIN  
UNTUK ANAK**

NOMOR RM : .....

TANGGAL : .....

NAMA : .....

JENIS KELAMIN : .....

UMUR : .....

TINGGI BADAN : .....

BERAT BADAN : .....

ALAMAT : .....

---

**Berat Badan Ideal** : .....Kg

**Z-SCORE BB/TB** : .....SD

**Status Gizi BB/TB** : .....

---

Catatan :

\*Daftar ini agar di bawa setiap kali kunjungan

**Makanan Pagi** Nasi  
Telur Ceplok  
Tempe Goreng  
Lalap tomat dan timun

**Jam 10.00** Bubur Kacang Hijau

**Makan Siang** Nasi  
Ayam Goreng  
Tahu Bacem  
Sayur Bening Bayam  
Jeruk

**Jam 16.00** Poding Coklat

**Makan Malam** Empal Daging  
Perkedel Tempe  
Sup Sayuran  
Pisang



*diperbanyak oleh*

**RUMAH SAKIT UMUM SARILA HUSADA  
PROPINSI JAWA TENGAH**

2021

**Keterangan Lain**

Kebutuhan :  
Energi \_\_\_\_\_ Kkal Lemak \_\_\_\_\_ gram  
Protein \_\_\_\_\_ gram Karbohidrat \_\_\_\_\_ gram

## PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Jam Makanan                      Berat (Gram)                      URT

### Makan Pagi

Nasi/Penukar	gelas
Lauk Hewani	ptg
Lauk Nabati	ptg
Sayuran	gelas
Buah	ptg
Minyak	sdm
Gula	sdm

### Jam 10.00

Snack	bh
-------	----

### Makan Siang

Nasi/Penukar	gelas
Lauk Hewani	ptg
Lauk Nabati	ptg
Sayuran	gelas
Buah	ptg
Minyak	sdm
Gula	sdm

### Jam 16.00

Snack	bh
-------	----

### Makan Malam

Nasi/Penukar	gelas
Lauk Hewani	ptg
Lauk Nabati	ptg
Sayuran	gelas
Buah	ptg
Minyak	sdm
Gula	sdm

### Indikasi :

diberikan kepada anak dan remaja (0-18 tahun) yang menderita kurang gizi, yaitu berat badan dan panjang badan/tinggi badan tidak sesuai dengan umur, sesuai standar WHO-NCHS

### Tujuan Diet :

1. Menanamkan Kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak.
2. Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mengejar kekurangan berat badan dan panjang/tinggi badan
3. Mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut dan meningkatkan daya tahan tubuh
4. Mencegah terjadinya gizi buruk.

### Prinsip Diet :

1. Tinggi energi, protein dan lemak serta zat gizi mikro (Fe, Zn, Vitamin A, C, B Kompleks).
2. Anekaragam makanan mengacu pada gizi seimbang.
3. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan umur dan selera anak.
4. Upayakan menggunakan bahan alami yang diolah sendiri.
5. Usahakan ASI eksklusif sampai 6 bulan dan terus menyusui sampai anak berumur 2 tahun.

### Bahan makanan yang diperbolehkan :

1. Semua sumber karbohidrat : nasi, nasi tim, bubur, roti gandum/putih, pasta, jagung, kentang, ubi talas, sereal dan havermout
2. Sumber Protein :
  - a. Hewani : daging yang gemuk, ayam, telur, ikan, cumi, udang, kerang, dan sumber lain-lain
  - b. Nabati : tempe, tahu, oncom, dan kacang-kacangan

4. Buah buahan atau sari buah sumber vitamin A dan vitamin C, seperti jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka dan blimbing.
5. Susu Penuh (Full Cream), Yoghurt, susu kacang, keju, mayonaise

### Bahan makanan yang dibatasi:

1. Makanan yang digoreng seperti kerupuk, Chiki, kacang karena lemak menyebabkan anak cepat kenyang, sehingga susah untuk makan makanan utama.
2. Minuman dingin seperti es dan makanan atau minuman yang manis seperti dodol, coklat, permen, karena menyebabkan pilek dan gigi cepat rusak.

### Bahan makanan yang dihindari:

1. Makanan dan jajanan yang tidak bersih, karena akan menyebabkan sakit perut.
2. Minuman yang mengandung alkohol atau soda seperti brem, soft drink, karena akan sebab anak cepat kenyang dan tidak mau makan utama

### Bahan makanan yang dihindari:

1. Makanan dalam porsi yang kecil dan sering, dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan.
2. Diperlukan kesabaran untuk membujuk anak, agar mau makan secara bertahap ditingkatkan mulai dari anak umur 6 bulan
3. Untuk anak dibawah 1 tahun, konsistensi makan secara bertahap ditingkatkan mulai dari anak umur 6 bulan.
4. Makanlah banyak sayur-sayuran dan buah buahan yang tinggi serat, untuk membantu pencernaan.
5. Untuk Balita, dapat diberikan makanan formula seperti formula tempe, formula ikan, terutama pada anak yang menderita diare
6. Konsultasikan kepada dokter ! untuk diperiksa kondisi kesehatannya serta mendapatkan suplemen dan vitamin.