

4. Sayur - sayuran dan buah—buahan dan fungsinya

Sayur—sayuran : Bayam



Buah - buahan : mangga, jeruk



Teknik Pemberian Makanan Pada Ibu Hamil

- a. Makan sedikit dan sering
- b. Sajikan makanan dalam keadaan hangat dan menarik

Semua jenis makanan boleh dimakan oleh ibu hamil

CONTOH MENU MAKANAN

WAKTU MAKAN	MENU
Pagi	<ul style="list-style-type: none">• Nasi• Sayur bayam• Tempe• Buah pepaya• Susu
Siang	<ul style="list-style-type: none">• Nasi• Sayur kangkung• Ikan bandeng• Buah jeruk• Teh hangat
Cemilan	<ul style="list-style-type: none">• Bubur kacang hijau• Nasi• Sayur lodeh
Malam	<ul style="list-style-type: none">• Ayam goreng• Buah apel• Air putih

GIZI PADA IBU HAMIL



**RUMAH SAKIT UMUM
SARILA HUSADA**

031/LF/PKRS/RSSH/2022

TAHUKAH ANDA ...?

Pada masa kehamilan ibu memerlukan gizi yang seimbang karena dapat membantu pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi



Merupakan suatu zat yang terdapat di dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan

MANFAAT GIZI IBU HAMIL

- Memenuhi kebutuhan ibu dan janin
- Menunjang tumbuh kembang janin

- Mencegah terjadinya anemia, malnutrisi, pada kehamilan



GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

- Makanan yang mengandung karbohidrat dan fungsinya makan yang mengandung karbohidrat antara lain : nasi, jagung, ketela. Fungsinya : sumber energi



- Makanan yang mengandung lemak dan fungsinya makan yang mengandung lemak antara lain : daging
Fungsinya : sebagai sumber tenaga



- Makanan yang mengandung protein dan fungsinya makanan yang mengandung protein antara lain : susu, telur, ikan
Fungsinya : Sebagai sumber pembangunan.

