

Sosialisasi Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

Oleh : Idha Ayu Yuliastri, A.Md.Gz

<http://www.free-powerpoint-templates-design.com>





GIZI SEIMBANG

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Usia
2-5 Tahun



MAKANAN
POKOK



LAUK HEWANI
(Diutamakan)



LAUK
NABATI



LEMAK
(minyak/santan)



SAYUR
& BUAH

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)

Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

Pesan gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun

Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga



Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu



Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan



Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak



Minum air putih sesuai kebutuhan



Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari



Penuhi gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah.



Gizi seimbang berisi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin mineral.



Kebutuhan cairan anak:

- umur 2 – 3 tahun sekitar 1.300 mL/ hari atau $\pm$ 5 gelas belimbing.
- umur di atas 3 tahun kebutuhan cairan 1.700 mL/ hari atau $\pm$ 7 gelas belimbing



PESAN KHUSUS

GIZI SEIMBANG ANAK USIA 6-9 TAHUN



Biasakan **makan 3 kali** sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Biasakan mengonsumsi ikan dan **sumber protein** lainnya

Perbanyak **mengonsumsi sayuran** dan cukup buah-buahan

Biasakan membawa **bekal** makanan dan air putih dari rumah

Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, **jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak**

Biasakan **menyikat gigi** sekurang- kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Hindari **merokok**



Mengapa harus mengonsumsi air?



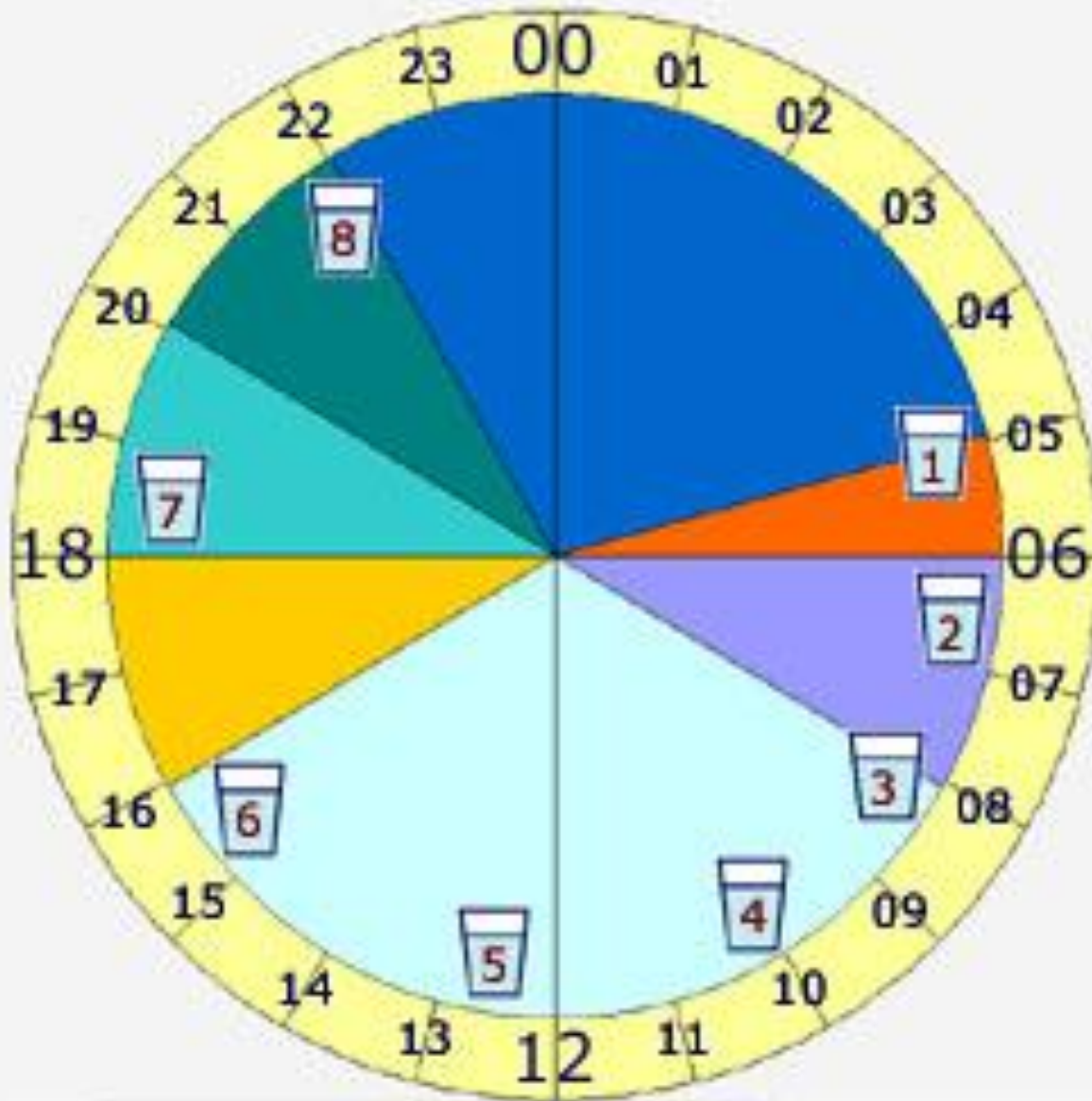
55% - 78%

Tubuh Manusia

Terdiri dari

AIR

Jadwal Minum 8 Gelas Air Sehari



1. Bangun pagi
2. Sarapan
3. Sebelum aktivitas
4. Menjelang siang
5. Makan siang
6. Menjelang sore
7. Makan malam
8. Sebelum tidur

Manfaat mengonsumsi air...



01

Memperlancar Sistem Pencernaan dan Menjaga Berat Badan Tubuh

02

Menjadi Awet Muda dan Menjaga Kebersihan Maupun Kesehatan Gigi dan Mulut

03

Mencegah Penyakit Jantung

04

Mengeluarkan Racun Dalam Tubuh dan Memelihara Fungsi Ginjal

05

Menambah Kecerdasan Otak

Apakah Tubuh Saya Kekurangan Air?





MENGATASI GERAKAN TUTUP MULUT (GTM) PADA ANAK



Jangan menyodorkan makanan saat ia masih kenyang atau nggak mood meskipun jam makannya sudah tiba.

Berikan MPASI setelah menyusui dengan jeda waktu tertentu untuk mengaktifkan enzim pencernaanya.

Tetap sabar dan jangan memaksakan si kecil makan yang banyak agar ia nggak trauma.

Batasi waktu makan nggak lebih dari 30 menit meskipun makannya belum habis. Ini akan melatih bayi mengenali sendiri rasa lapar dan kenyangnya.

Berikan makanan porsi kecil dengan frekuensi yang lebih sering serta padat nutrisi dan lemak tambahan agar gizinya tercukupi meskipun nggak terlalu lahap.

Do's

- Atur jadwal makanan utama dan makanan selingan (*snack*) yang teratur yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan kecil di antaranya. Susu dapat diberikan dua - tiga kali sehari
- Jam 06.00-08.00 = Makan Pagi
- JAM 10.00 = Snack Pagi
- Jam 12.00-13.00 = Makan Siang
- Jam 15.00 = Snack Sore
- Jam 17.00-19.00 = Makan Sore
- Buat lingkungan yang menyenangkan untuk makan.
- Biasakan makan bersama keluarga di meja makan. Jika tidak memungkinkan untuk makan bersama, sebaiknya tetap latih anak makan di meja makan.
- Dorong anak untuk makan sendiri. Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan (mengatupkan mulut, memalingkan kepala, menangis), tawarkan kembali makanan tanpa memaksa. Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan akhiri proses makan. Latih anak untuk mengenali rasa kenyang dan laparnya sendiri.
- Hindari membersihkan mulut setiap kali menyuapi, tetapi bersihkan ketika sudah selesai makan.

Dont



- Jangan memaksa anak makan, apalagi sampai memarahinya.
- Jangan membiasakan anak makan sambil melakukan aktivitas lain seperti bermain, menonton televisi, berjalan-jalan atau naik sepeda.
- Jangan memberikan makanan selingan atau minuman lain selain air putih di antara waktu makan.
- Jangan menjadikan makanan sebagai hadiah.

ANAK MELIHAT

ANAK MELAKUKAN

**JADILAH CONTOH MAKAN MAKANAN SEIMBANG
APABILA INGIN ANAK MELAKUKANNYA**

Jajanan Sehat..



Pengertian Jajanan Sehat

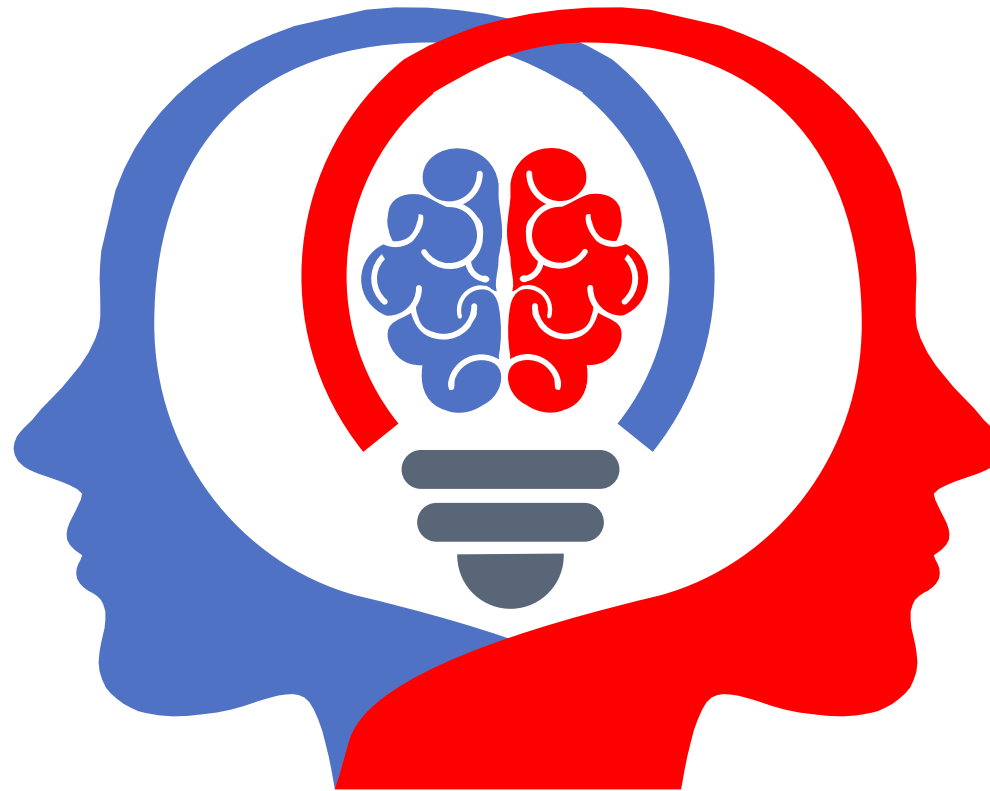


Makanan jajanan didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang di persiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau di tempat-tempat keramaian yang langsung di makan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

Sedangkan jajanan sehat dapat diartikan jajanan yang bersih, aman, sehat, bergizi dan tidak mengandung zat berbahaya.

Jenis Jajanan

**Jajanan
Sehat**



**Jajanan
Tidak
Sehat**

Beberapa Jenis Jajanan



Tanda dan Bahaya Jajanan



Contoh makanan dan minuman yang diduga mengandung *Rhodamin B*



Contoh tahu yang diduga berformalin



Contoh bakso dan mie diduga mengandung boraks

BEBERAPA TIPS MEMILIH JAJANAN SEHAT



Pilih kemasan yang masih bagus dan tertutup



Lihat tanggal kadaluarsa



Pilih jajan di tempat bersih



Tidak Terlalu manis dan berwarna mencolok

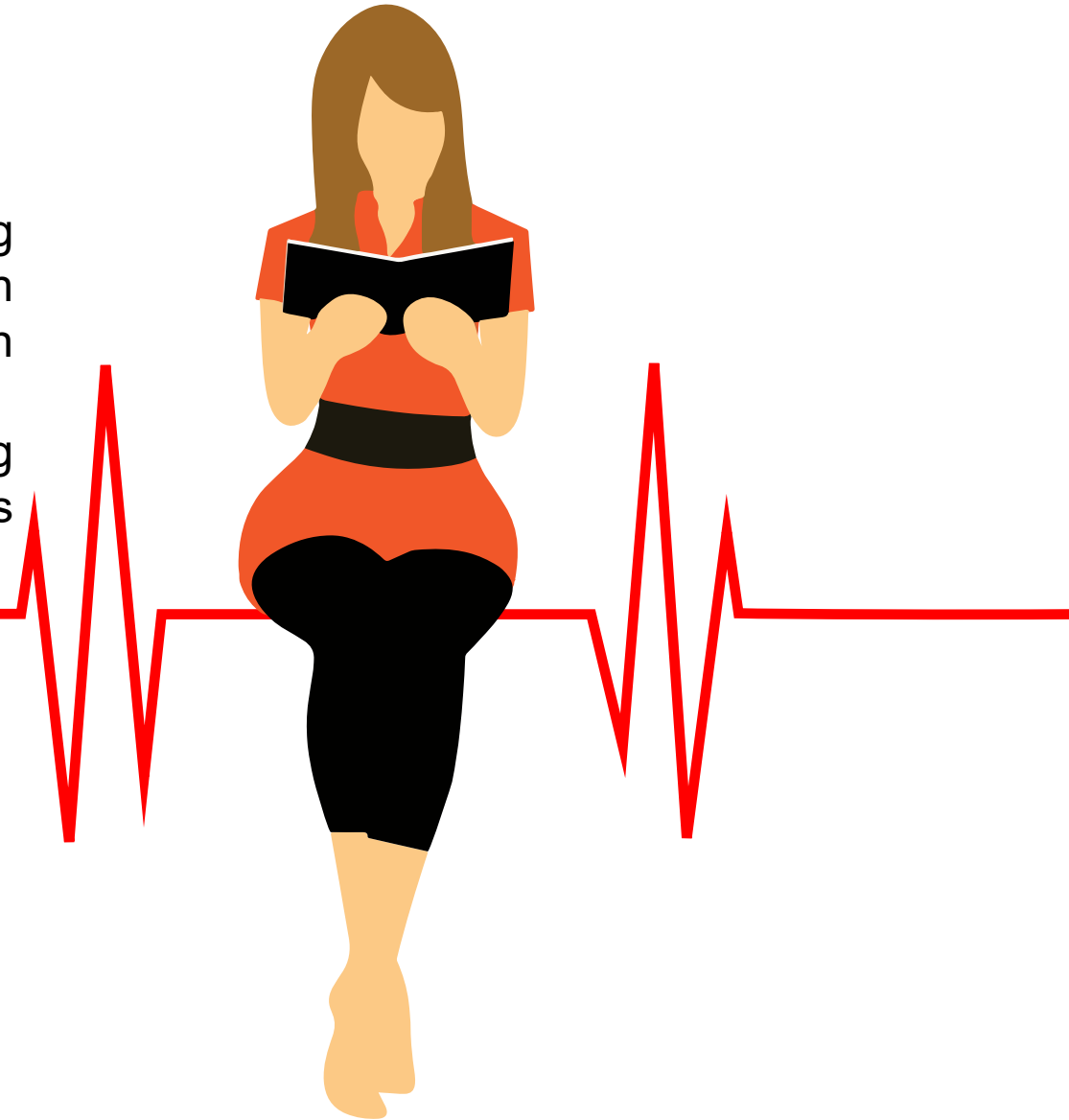


Hindari jajanan yang dibungkus kertas bekas/koran

Pencegah agar tidak Jajan Sembarangan

- 1** Sarapan Pagi
Sarapan pagi adalah makanan yang paling penting dalam aktivitas harian, sebab waktu sekolah penuh dengan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar.
Misalnya sarapan dengan mengonsumsi 2 potong roti dan telur, satu porsi bubur ayam, satu gelas susu dan buah.

- 2** Membawa makanan ringan atau bekal makan siang
Membawa makanan ringan atau bekal untuk makan siang dapat mencegah dan menjamin supaya tidak sembarangan membeli jajan.



TERIMA KASIH



Sumber: Kementerian Kesehatan RI