

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

SILABUS

Nama Mata Kuliah: Kesehatan dan Gizi II

Kode Mata Kuliah: UD 402

Bobot SKS : 2 SKS

Dosen : Cucu Eliyawati , M.Pd

Dr. Nur Faizah Romadona, M.Kes.

Dr. Tatan Tandu Bela, Sp.A., M.kes

Program Studi : S1 PGPAUD FIP UPI

Prasyarat : Kesehatan dan Gizi I

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Kesehatan dan Gizi II merupakan mata kuliah keterampilan lanjut, dimaksudkan untuk menumbuhkan pemahaman mahasiswa tentang bahan makanan, kebutuhan makanan dan analisis kebutuhan makanan anak usia dini serta dapat mempraktekkan penyusunan menu dan penyelenggaraan makan untuk anak usia dini, memahami masalah kesehatan dan keselamatan anak usia dini serta dapat melakukan praktek pertolongan dasar P3K.

Pengalaman Belajar

Selama mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diwajibkan mengikuti kegiatan :

1. Ceramah, tanya jawab dan diskusi kelas
2. Praktek penyelenggaraan makan anak usia dini
3. Simulasi P3K

Evaluasi Hasil Belajar

Keberhasilan mahasiswa dalam perkuliahan ini ditentukan oleh prestasi yang bersangkutan dengan :

1. Partisipasi kelas
2. Praktek Penyelenggaraan Makan Anak Usia Dini
3. Praktek Kesehatan (P3K) untuk AUD
4. UTS
5. UAS

Uraian Pokok Bahasan

- I. Membahas silabus perkuliahan
- II. Pengetahuan bahan makanan
- III. Makanan sehat untuk anak usia dini
- IV. Perencanaan penyelenggaraan makan untuk anak usia dini
- V. Analisis kebutuhan makan anak usia dini
- VI. Penyusunan menu untuk anak usia dini
- VII. Perencanaan pratikum
- VIII. UTS
- IX. Praktek penyelenggaraan makan untuk anak usia dini
- X. Review hasil praktek
- XI. Issue-issue tentang kesehatan dan gizi anak usia dini
- XII. Upaya pemeliharaan kesehatan anak usia dini
- XIII. Masalah keselamatan anak usia dini
- XIV. Pengetahuan P3K
- XV. Praktek P3K
- XVI. UAS

Daftar Literatur

Irianto, Kus dan Kusno Waluyo (2007), Gizi dan Pola Hidup Sehat, Bandung, CV. Yrama Widya.

Kartasapoetra, G dan Marsetyo (2005), Ilmu Gizi, Jakarta, PT Rineka Cipta Notoatmojo

Soekitjo (2003), Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jakarta, PT Rineka Cipta

Santoso, Sugeng dan anne lies R. (1995) Kesehatan dan Gizi, Jakarta. Depdikbud. Dikti,
PPTA.

Yuniastuti. Ari (2008), Gizi dan Kesehatan, Yogyakarta, Graha Ilmu.

TOPIK I. Pengetahuan Bahan Makanan

Makanan /zat makanan adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan terdiri atas bagian-bagian yang berbentuk ikatan-ikatan kimia atau unsur-unsur anorganik.

Bahan makanan disebut juga komoditi pangan, contoh ikan, telur, beras, dsb.

Pola makan (Lie Goan Hong dlm. Sri karjati (1985)) adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh salah satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pemilihan bahan makanan dipengaruhi:

- (1) Sumber pengetahuan masyarakat dalam memilih dan mengolah pangan
- (2) Aspek aset dan akses masyarakat terhadap pangan
- (3) Pengaruh tokoh panutan atau yang berpengaruh

Pola pangan Indonesia terdiri atas lima golongan:

- 1) Makanan pokok (beras atau sumber karbohidrat lain)
- 2) Lauk pauk (nabati dan hewani)
- 3) Sayur mayur
- 4) Kue-kue, jajanan atau buah-buahan
- 5) Minuman

Menurut Hertog dan Van Storensen dalam Khumaidi (1994) fungsi sosial makanan mengandung enam unsur yaitu:

- 1) Memenuhi kesenangan
- 2) Makanan sebagai arti budaya
- 3) Makanan sebagai fungsi religi dan magis
- 4) Makanan sebagai fungsi komunikasi
- 5) Makanan sebagai fungsi menyatakan status ekonomi
- 6) Makanan sebagai fungsi kekuasaan

Koentjaningrat (1984) kebiasaan makan individu dipengaruhi oleh:

- 1) Faktor perilaku
- 2) Faktor lingkungan sosial
- 3) Faktor lingkungan ekonomi
- 4) Lingkungan ekologi
- 5) Faktor ketersediaan bahan makanan
- 6) Faktor perkembangan teknologi

Susunan hidangan Indonesia terdiri atas:

1. Bahan makanan pokok
2. Bahan makanan lauk pauk
3. Bahan makanan sayuran
4. Bahan makanan buah-buahan
5. Susu dan telur

TOPIK II. Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini

Menu adalah susunan hidangan sekali makan

Menu adekuat adalah menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung di dalamnya.

Syarat menyusun menu:

- 1) Kombinasi rasa
- 2) Kombinasi warna
- 3) Variasi bentuk potongan
- 4) Variasi kering atau berkuah
- 5) Variasi teknik pengolahan

Makanan sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi.

Makanan higienis yaitu makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh serta lezat rasanya.

Syarat-syarat makanan sehat:

1. Cukup mengandung kalori
2. Protein mengandung kesepuluh asam amino utama
3. Cukup mengandung protein
4. Cukup mengandung garam mineral dan air
5. Perbandingan yang baik antara sumber karbohidrat, protein dan lemak

Agar memberikan kesehatan bagi tubuh sebaiknya harus:

- 1) Mudah dicerna
- 2) Bersih, tidak mengandung bibit penyakit atau racun
- 3) Jumlah yang cukup, tidak berlebihan
- 4) Tidak terlalu panas pada saat disantap
- 5) Bentuknya menarik, rasanya enak

Kecukupan gizi anak usia dini:

1 -3th = 1220 kkal

4 -6th = 1720 kkal

Kebutuhan tersebut dijabarkan dalam bentuk bahan makanan :

Beras atau pengganti : 200 gram

Daging atau pengganti : 25 gram

Ikan atau pengganti : 25 gram

Tahu atau pengganti : 50 gram

Kacang hijau atau pengganti : 25 gram

Sayuran bervariasi : 150 gram

Buah-buahan : 150 gram

Susu : 100 gram

Secara khusus anjran makan untuk anak usia dini :

1 - 3 tahun :

Nasi $3 \times P = 3 \times 50$ gram beras = 150 gram

Lauk pauk $2 \times d = 2 \times 25$ gram daging = 50 gram

$3 \times t = 3 \times 35$ gram tempe = 75 gram

Sayur $1 \times s = 1 \times 100$ gram sayur = 100 gram

Buah $1 \times b = 1 \times 100$ gram pepaya = 100 gram

Susu $\frac{1}{2} \times gl = \frac{1}{2} \times 200$ gram susu segar = 100 gram susu segar

4 – 6 tahun :

Nasi $6 \times P = 6 \times 50$ gram beras = 300 gram

Lauk pauk $2 \times d = 2 \times 25$ gram daging = 50 gram

$2 \times t = 3 \times 35$ gram tempe = 50 gram

Sayur $1 \frac{1}{2} \times s = 1 \frac{1}{2} \times 100$ gram sayur = 150 gram

Buah $2 \times b = 2 \times 100$ gram pepaya = 200 gram

Susu $\frac{1}{2} \times gl = \frac{1}{2} \times 200$ gram susu segar = 100 gram susu segar

TOPIK III. Perencanaan Penyelenggaraan makan untuk anak usia dini

Penyelenggaraan makan untuk anak usia dini mempunyai fungsi:

- 1) Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari
- 2) Mendidik sopan santun dalam acara makan bersama

- 3) Memupuk hidup kebersamaan
- 4) Melatih anak makan berbagai jenis bahan makanan bergizi
- 5) Melatih anak mandiri makan sendiri
- 6) Melatih anak menggunakan peralatan makan dengan benar

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makan:

1. Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak
2. Higienis dan tidak membahayakan anak
3. Mudah dan praktis
4. Dibuat sama jenis hidangan dan porsi standar
5. Efisiensi dan mudah dalam pengolahan
6. Memenuhi syarat-syarat makan anak usia dini

Khusus makanan anak usia dini syaratnya adalah:

- 1) Porsi makanan tidak terlalu besar
- 2) Makanan cukup basah, berkuah dan mudah ditelan
- 3) Potongan makanan ukuran cukup kecil
- 4) Tidak berduri atau bertulang kecil
- 5) Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, berbumbu tajam
- 6) Bersih, rapi dan menarik dari segi warna dan bentuk
- 7) Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangannya
- 8) Alat makan dengan ukuran yang sesuai untuk anak usia dini

Tahap-tahap penyelenggaraan makan

- 1) Persiapan dengan berbagai pihak:
 - a. Kepala lembaga
 - b. Guru
 - c. Orang tua
- 2) Pelaksanaan penyelenggaraan makan terbagi:
 - a. Pelaksanaan pengolahan makanan
 - b. Pelaksanaan acara makan
- 3) Pengawasan
- 4) Penilaian

