



# PENYUSUNAN MENU MAKAN ANAK USIA DINI

# Pengertian

- MENU

Susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang

- MENU SEIMBANG

Menu yang mengandung semua golongan bahan makanan, dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi yang terkandung didalamnya, sesuai kebutuhan tubuh.



- Bahan makanan

Bahan pangan dalam bentuk mentah dan utuh (komoditi pangan dalam perdagangan), misal beras, ikan, telur, bayam, dll

- Zat gizi

Satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan dasar

- Hidangan

Bahan makanan yang telah dimasak, siap untuk disajikan dan dimakan

- 
- Satu hidangan

Terdiri dari beberapa bahan makanan yang masing masing mengandung beberapa jenis zat gizi yang melengkapi satu sama lain

- Susunan Hidangan di Indonesia

Empat Sehat Lima Sempurna




# Syarat Penyusunan Menu AUD

- Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang sesuai dg kebutuhan anak (umur, aktifitas fisik, jenis kelamin)
- Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu, bahan makanan yang tersedia dan selera makan anak terhadap makanan
- Bentuk dan porsi makan disesuaikan dengan daya terima anak (toleransi dan kemampuan faal anak)
- Memperhatikan kebersihan pribadi dan lingkungan




# Hal yang Harus Diperhatikan dalam penyusunan menu

- Memperhatikan kombinasi rasa, warna, potongan, dan kering/ berkuah,
  - Memperhatikan variasi teknik pengolahan
- 

# Syarat Makanan Anak

- Mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak
- Higienis dan tidak membahayakan anak
- Mudah dan praktis (tak ada duri/tulang)
- Porsi makan tak terlalu besar
- Makan cukup basah karena berkuah
- Potongan makanan atau ukuran makan cukup kecil shg mudah masuk mulut dan dikunyah

- 
- Tidak pedas atau berbungu tajam/asam
  - Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk
  - Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangan
  - Gunakan alat makan yang sesuai ukuran anak dan tidak berbahaya (mudah pecah atau tajam, mengandung bahan beracun melamin), mudah dibersihkan dan disimpan dg baik



# Fungsi Makanan bagi Anak

- Memberi energi untuk bergerak dan aktifitas fisik
- Memberi zat gizi untuk pertumbuhan dan melawan penyakit (kelangsungan hidup manusia)
- Memuaskan selera dan memberi rasa kenyang
- Memenuhi nilai sosial budaya

# Jenis Menu Dalam Sehari

- Menu makan pagi
- Selingan pagi
- Menu makan siang
- Menu makan malam
- Selingan sore

# Selingan

- Berfungsi untuk menambah zat gizi yang yang kurang diperoleh pada saat makan utama
- Jumlah kalori 150 – 200 kkal
- Tidak bisa menggantikan waktu makan pagi atau siang/malam karena jumlah kalori yang rendah
- Biasanya diberikan pagi (selingan pagi) pukul 9-10, dan sore (selingan sore) pukul 16-17.

# Syarat makanan Selingan Anak

- Memberikan kalori dan zat gizi yang cukup
- Diberikan porsi kecil dan tidak mengenyangkan
- Mudah dicerna dan tidak merangsang alat cerna
- Diberikan dalam waktu yang tidak terlalu dekat dg waktu makan
- Disajikan semenarik mungkin
- Hindari penggunaan bahan makanan tambahan
- Tidak mengandung terlalu banyak gula / lemak
- Hindari makanan selingan yg rendah zat gizi (keripik, chiki)
- Hindari makanan selingan yg mengandung lemak trans, seperti dalam biskuit, kracker

# Anjuran Makan Sehari untuk Anak

Nasi Daging Tempe Sayur Buah Susu

1-3 thn	3xP	2xD	3xT	1xS	1xB	1,5xS
4-6 thn	6xP	2xD	3xT	1,5xS	1,5xB	1,5xS

Untuk golongan umur

1-3 th ditambah: 2 sdm gula, dan 2 sdm minyak


4-6 th ditambah: 3 sdm gula dan 3 sdm minyak

# Keterangan

- P : sepiring nasi 100 gr atau 50 gram beras
- D : daging sepotong, 25 gram
- T : sepotong tempe 25 gram/tahu 50 gr
- S : semangkuk sayur : 100 gr sayuran hijau
- B : sepotong buah, 100 gr pisang/pepaya
- S : segelas susu, 200 cc susu segar



# Keterangan:

- Beras, Daging, Tempe, Sayur, Buah dapat diganti dg bahan makanan lain yang dapat dilihat dalam Daftar Bahan Makanan Penukar (DHMP)
- 

# Kecukuoan Gizi Rata-Rata Anak Prasekolah (Widya Karya Pangan 2004)

Gol Umur      Berat      Tinggi      Kalori/En      Protein

1-3 tahun      12 kg      89 cm      1220 kkal      23 gr

4-6 tahun      18 kg      108 cm      1720 kkal      32 gr

7-9 tahun      23,5 kg      120 cm      1860 kkal      36 gr



# Jumlah kalori anak berasal:

- 50-60% karbohidrat
- 15-30% lemak
- 15-30% protein (nabati dan hewani)  
1,5-2 gram protein/kgBB

## Kebutuhan kalori anak:

1 tahun pertama : 100 kkal/kgBB

1-3 tahun : 90-100 kkal/kgBB

3-5 tahun : 80-95 kkal/kgBB

# Pengolahan Bahan Makanan

- Pencucian dan penyiangan bahan makanan
- Pemotongan bahan makanan
- Pengolahan dan pemasakan

Pengaruh pengolahan pada makanan:


1. Pecahnya dinding sel
2. Mematikan/melemahkan mikroba
3. Mengubah zat gizi
4. Menimbulkan zat karsinogenik
5. Meniadakan zat toksik/beracun (enzim daging)

# Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)

- Suatu daftar yang memuat berbagai bahan makanan dan kandungan zat gizi dari tiap 100 gr bahan makanan
- Perhitungan kecukupan gizi seseorang baru berarti bila telah diterjemahkan ke dalam bahan makanan
- DKBM :  
memuat kandungan zat gizi/100 gr bahan makanan, juga memuat bagian yang dapat dimakan atau BDD yang dinyatakan dalam %



# Fungsi DKBM

- Merencanakan menu yang baik dan menilai konsumsi makanan sehari-hari, baik untuk perorangan, keluarga, maupun kelompok
- 

# Perhitungan Analisis Menu Makan

- A. Tentukan Resep Menu Makan Anak, dapat berupa makan pagi, siang, malam ,atau selingan.
- Contoh resep menu makan siang :
  - Nasi putih
  - Sup bola udang, kakap, wortel, brokoli, soun ceria
  - Perkedel tahu
  - Jus Mangga Belimbing

## B. Tentukan jumlah bahan pengganti menu makan tadi

Nama Bahan	Jumlah (gr)	Nama Bahan Pengganti	Jumlah (gr)	Keterangan
Beras	125 g	Beras	125	
Daging	25	Udang	15	
		Kakap	10	
Tempe	25	Tahu	50	tahu 2 kali lipat tempe
Sayur	100	Wortel	50	
		Brokoli	50	
Buah	100	Mangga	50	
		Belimbing	50	

## C. Tentukan Pembagian Makan Satu Hari

Bahan Makanan	Jumlah	Makan Pagi	Selingan Pagi	Makan Siang	Selingan Sore	Makan Malam
1.Beras	300	75	(25)	125	(25)	100
2.Daging	75	25		25		25
3.Tempe	75	25		25		25
4.Sayur	150	-		100		50
5.Buah	200	-		100		100
6.Susu	300	200				100

D. Lakukan perhitungan analisis menu makan dengan berpatokan pada Daftar Komposisi Bahan Makanan.

- Rumus yang digunakan :

$$\text{Berat (bahan mentah)} / 100 \times \text{angka dalam daftar} \times \text{BJDD}/100$$

Keterangan :

- Angka dalam daftar adalah dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
- BJDD : Bagian Jang Dapat Dimakan (bagian dari bahan makanan yang dapat dimakan, sedangkan bagian yang terbangung seperti cangkang telur), dilihat di DKBM



Analisis Menu Makan Siang Resep diatas :

Nama Bahan	Jumlah (gram)	Energi/Kalori (kkal)	Protein (kkal)	Lemak (kkal)	Karbohidrat (kkal)
1. Beras	125				
2. Udang	15				
3. Kakap	10				
4. Tahu	50				
5. Wortel	50				
6. Brokoli	50				
7. Mangga Haru	50				
8. Belimbing	50				
JUMLAH TOTAL					

Cara menghitung :

- Beras : Energi :  $120/100 \times 360 \times 100/100$
- :  $1,2 \times 360 =$  kkal
- Protein :  $120/100 \times 6,8 \times 100/100$
- :  $1,2 \times 6,8 =$  kkal
- Lemak :  $120/100 \times 0,9 \times 100/100$
- $1,2 \times 0,9 =$  kkal
- karbohidrat :  $120/100 \times 78,9 \times 100/100$
- $1,2 \times 78,9 =$  kkal
- Udang : Energi :  $15/100 \times 91 \times 68/100$
- :  $0,15 \times 91 \times 0,68 =$  kkal
- Protein :  $15/100 \times 21 \times 68/100$
- :  $0,15 \times 21 \times 0,68 =$  kkal
- Lemak :  $15/100 \times 0,2 \times 68/100$
- $0,15 \times 0,2 \times 0,68 =$  kkal
- karbohidrat :  $15/100 \times 0,1 \times 68/100$
- $0,15 \times 0,1 \times 0,68 =$  kkal
- Dan seterusnya

E. Setelah dijumlahkan totalnya, lakukan pemeriksaan perhitungan kalori untuk menentukan apakah perhitungan kita sudah benar, dengan cara :

#### Pemeriksaan Perhitungan Kalori

- = Total jumlah protein x 4 = kkal
  - Total jumlah karbohidrat x 4 = kkal
  - Total jumlah lemak x 9 = kkal
- 
- TOTAL : kkal

CATATAN : Jumlah kalori pada pemeriksaan perhitungan gizi harus sama dengan:

Jumlah energi total (boleh ada perbedaan, asal kurang dari 10 kal)

# Perencanaan Praktek Gizi

- Kata Pengantar
- Daftar Isi
- Bab I : Pendahuluan
- Bab II :
  - Perencanaan Praktek Menu Makan Pagi
  - A. Menu Makan Pagi
  - B. Pembagian Kalori Satu Hari
  - C. Analisis Perhitungan Gizi



D. Daftar Alat Yang Dipergunakan

E. Daftar Alokasi Waktu

F. Daftar belanja

- Bab III :  
Evaluasi Hasil Praktek
- 