



PEMBERIAN MAKAN YANG EFEKTIF PADA BALITA



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya, *booklet* ini dapat diselesaikan dengan baik. *Booklet* ini disusun dalam upaya meningkatkan pemahaman para ibu tentang pemberian makanan yang efektif pada balita. Buku ini berisi tentang informasi tentang pengertian pemberian makan, cara pemberian makan pada balita, pemilihan bahan makanan, menyusun menu, prinsip pemberian makan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan *booklet* ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan *booklet* ini. Semoga *booklet* ini bermanfaat bagi para pembaca, khususnya para ibu yang memiliki anak balita.

Surabaya, Mei 2020

Penulis

Daftar Isi

| | | |
|----|--|-----------|
| 1. | Pengertian Pemberian Makan..... | 1 |
| 2. | Cara Pemberian Makan pada Balita..... | 2 |
| 3. | Pemilihan Bahan Makanan..... | 4 |
| 4. | Menyusun Menu..... | 5 |
| 5. | Prinsip Pemberian Makan..... | 7 |
| 6. | Daftar Pustaka..... | 14 |

1. Pemberian makan



Pemberian makan adalah pola asuh yang paling dasar karena ada unsur zat gizi yang dalam makanan memegang peranan penting terhadap tumbuh kembang anak (Sari & Amerta, 2018).



"Jumlah dan kualitas makanan yang dibutuhkan untuk konsumsi anak penting sekali dipikirkan, direncanakan dan dilaksanakan oleh

2. Cara Pemberian Makan pada Balita

Makanan
Anak Usia
1- 3 Tahun



Umumnya makanan masih
dalam bentuk lunak.



kenalkan dengan makanan yang dapat
dipegang (*food finger*), seperti kue, potongan
buah atau sayur, dan biskuit

**Makanan anak
usia 3-5 tahun.**



**Makanan anak masih
sama dengan
makanan usia balita
sebelumnya**



**Pemberian makanan diusahakan yang
mengandung sumber protein, sebesar
sepertiganya berasal dari hewani. Selain
itu anak juga harus lebih banyak
mengetahui makanan keluarga**

3. Pemilihan Bahan Makan



Sesuaikan dengan usia dan kondisi kesehatanya

Bahan pangan yang dianjurkan dipilih untuk balita :



Sumber karbohidrat makanan pokok seperti beras, jagung, ubi kayu, gandum, kentang

Sumber protein antara lain daging, ikan, ayam, hati, telur, susu, kacang-kacangan, tahu dan tempe



Sumber zat pengatur seperti bayam, kangkung. Sayuran buah, diantaranya wortel, labu siam, tomat, dll

4. Menyusun Menu



Melibatkan balita dalam perencanaan dan persiapan makan dapat meningkatkan asupan makan balita

Menu Sarapan Pagi

Biasakan anak untuk sarapan pagi, karena penting untuk persediaan energi sepanjang hari



Tidak harus komplit, porsiya juga lebih sedikit, omelet sayur, mi goreng, nasi goreng, roti bakar ditambah susu atau jus buah

Menu Makan Siang dan



Susunan menu makan siang atau malam biasanya lengkap komposisinya. Terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah

Cara penyajiannya, buat semenarik mungkin untuk menggugah selera makan anak

Makan Selingan

Pemberian makan selingan adalah untuk melengkapi komposisi gizi seimbang dalam sehari yang mungkin belum terpenuhi lewat makanan utama.



Makanan selingan ini dapat berupa kue, biskuit, atau jus buah

5. Prinsip Pemberian

Biasakan
untuk selalu
memberi
makanan
bergizi,
bervariasi
dan teratur



Ajak anak makan bersama di meja makan,
untuk mengenalkan berbagai macam jenis
makanan

**“Seperti anak yang tidak suka makan sayuran
karena melihat orang tua tidak
menyukai sayuran”**



**Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh
model yang ditunjukkan oleh orang
tua lainnya yang dekat denganya**





“pendampingan saat makan, ciptakan suasana rumah yang positif, dan perilaku terkait dengan makanan anak”

Pemberian makan selingan juga harus diperhatikan. Jangan memberikan porsi terlalu besar karena akan mengganggu nafsu makan anak



Prinsip pemberian makan bagi anak harus berdasarkan prinsip pemberian makan sehat, yaitu variatif, seimbang, dan tidak berlebihan



Bagan paling bawah piramida merupakan kelompok makanan yang harus lebih banyak di konsumsi. Semakin keatas semakin mengerucut atau semakin sedikit dikonsumsi



Hindari memberikan memaksa balita untuk makan, hal ini menyebabkan cepat merasa kenyang dan konsumsi buah sayur menjadi lebih rendah

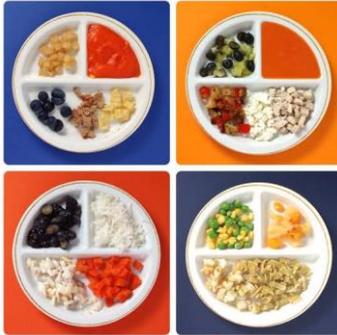


Ajarkan dengan sabar agar anak bisa makan sendiri



**Hindari pemberian makan sebagai
Hadiah**





Cara penyajiannya,
buat semenarik
mungkin untuk
menggugah selera
makan anak



Tidak perlu menggunakan gula pasir
sebagai energi dan madu perlu



Daftar Pustaka

- Budi, S. & Dwi, Y., A. (2010). *Menu Sehat alami Untuk Batita & Balita*. Jakarta: Demedia
- Febry, A., B. & Marendra Z. (2008). *Buku Pintar Menu Balita*. Jakarta: Wahyu Media
- Handayani, L. & Suharmiati. (2011). *Agar Anak Nggak Gampang Sakit*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Murashima, M., Hoerr, S. L., Hughes, S. O., Kattelmann, K. K., & Phillips, B. W. (2012). Maternal parenting behaviors during childhood relate to weight status and fruit and vegetable intake of college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 556–63.
- Purnama, N. L. A., Lusmilasari, L., & Julia, M. (2015). Perilaku Orangtua dalam Pemberian Makan dan Status Gizi anak Usia 2-5 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3): 97-104