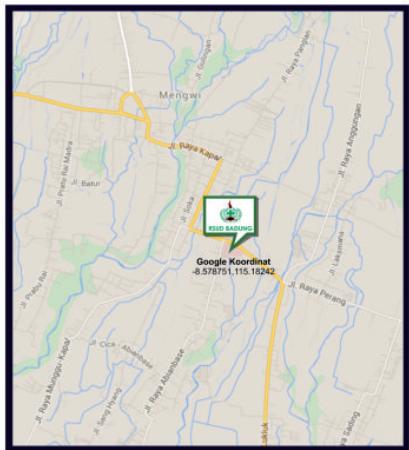




**DIET UNTUK ANAK DENGAN
BERAT BADAN KURANG**



Untuk penanganan dan informasi tentang Diet untuk anak kunjungi Instalasi Gizi RSUD Badung Mangusada. Ahli Gizi kami siap membantu Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 90068813
Fax : 0361 - 4427218
Email : rsudbadung@gmail.com
Website : rsudkapal.badungkab.go.id



Tanamkan sedini mungkin kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak



Contoh Menu Sehari

Pagi :	Siang :	Malam :
Nasi	Nasi	Nasi
Puyunhai	Ayam semur	Ikan bumbu kuning
Tumis kacang panjang	Tempe goreng	Tahu goreng isi daging
Susu coklat	Sup sayuran	Cap cay sayuran
Pukul 10.00 (Selingan)	Pukul 06.00 (Selingan)	Pukul 21.00 Susu rasa strawberry
Roti bakar isi keju	Puding coklat	

Diet Untuk Anak Dengan Berat Badan Kurang Diberikan kepada anak dan remaja (6-18 tahun) yang menderita Kurang Gizi, yaitu Berat Badan dan Tinggi Badan tidak sesuai dengan umur.

Tujuan diet:

- Menanamkan kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mencapai mencapai berat badan ideal
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya gizi buruk

Syarat diet:

- Tinggi kalori dan protein
- Aneka ragam makanan mengacu pada gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan umur dan selera anak
- Upayakan menggunakan bahan alami yang diolah sendiri

Cara mengatur diet:

- Makan dalam porsi kecil dan sering dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan
- Makanlah cukup sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral
- Berikan makanan padat gizi.

PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN YANG DIJURUKAN

- Sumber hidrat arang: nasi, bubur, roti, gandum, jagung, ketang, havermout,ereal dan singkong
- Sumber protein:
 - Hewani: daging, ayam, telur, ikan, kerang, udang, cumi dan sumber laut lain
 - Nabati: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, dll
- Sayuran yang berwarna sebagai sumber Vitamin dan mineral seperti kangkung, daun katuk, bayam, wortel, kembang kol, sawi, selada
- Buah-buahan atau sari buah sebagai sumber Vitamin, seperti jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing
- Susu segar, susu full cream, yoghurt, susu kedelai, keju, mayonaise, es krim
- Sumber lemak : minyak, santan, margarin, dll

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Makanan jajanan yang tidak bersih, karena akan menyebabkan sakit perut/ diare
- Minuman yang mengandung alkohol seperti brem karena akan menyebabkan anak cepat kenyang dan tidak mau makan makanan utama
- Minuman yang mengandung soda

