



Memenuhi Gizi Anak yang Optimal



Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas:

Panduan bagi Pendidik PAUD dalam
Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi *Parenting*

Penyusun:

Dr. Ir. Umi Fahmida, M.Sc
Indriya Laras Pramesthi, M.Gizi
Roselynne Anggraini, M.Gizi



Modul 5: Memenuhi Gizi Anak yang Optimal

Tim Penyusun:

Dr. Ir. Umi Fahmida, M.Sc
Indriya Laras Pramesthi, M.Gizi
Roselynn Anggraini, M.Gizi



Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas:

Panduan bagi Pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi *Parenting*



*Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO REC FON)*

2019

Memenuhi Gizi Anak yang Optimal/Umi Fahmida, Indriya Laras Pramesthi, dan Roselynn Anggraini.
Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI, 2019.
xx, 29 hlm.; 21 x 29,7 cm.

ISBN 978-623-7759-11-9 (PDF)

Tim Penyusun:

Dr. Ir. Umi Fahmida, M.Sc
Indriya Laras Pramesthi, M.Gizi
Roselynn Anggraini, M.Gizi

Mitra Bestari:

Dr. Isniyati Sulistiani, M.Pd - Direktorat Pembinaan GTK PAUD dan Dikmas Kemendikbud RI

Desain Sampul dan Tata Letak:

Riqqo Rahman

Ucapan Terima Kasih:

Izzati Hayu Andari, MPH
Aisyah Nurchita Dewi, M.Gizi
Cahaya Ayu Agustin, S.Gz

Penerbit:

Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition
(SEAMEO RECFON)

Bekerja sama dengan:

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
Kementerian Kesehatan RI
Pusat Kajian Gizi Regional - Universitas Indonesia
Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Early Childhood Care, Education and Parenting (SEAMEO CECCEP)

Redaksi:

Kampus UI Salemba, Jl. Salemba Raya No. 6, Jakarta 10430
Telepon +62 21 31930205 – Fax. +62 21 3913933 – PO.Box 3852
Website: www.seameo-recfon.org – email: information@seameo-recfon.org

Cetakan Pertama 2019

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, microfilm, dan rekaman suara.

Copyright ©2019

Kata Pengantar



Saat ini, Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi kurang yang berdampak pada pembentukan kualitas sumber daya manusia (SDM). Beberapa faktor yang menyebabkan kekurangan gizi diantaranya asupan gizi yang kurang dan adanya penyakit infeksi. Adanya permasalahan gizi kurang yang terjadi pada anak dapat menjadi salah satu faktor penghambat suatu negara untuk berkompetisi dengan negara lain akibat terbatasnya sumber daya manusia yang kuat dan terampil. Upaya pemenuhan gizi merupakan salah satu upaya jangka panjang terbaik yang dapat dilakukan untuk anak-anak generasi penerus bangsa dalam menciptakan sumber daya yang sehat dan cerdas.

Anak usia dini merupakan kelompok anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) adalah upaya pengembangan anak usia dini yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling terkait secara simultan, sistematis, dan terintegrasi. Satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran yang strategis dalam pemberian pelayanan pendidikan dan pemenuhan gizi anak usia dini. Dengan membekali pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan stimulasi psikososial dan asuhan gizi yang baik bagi pendidik PAUD, diharapkan dapat menunjang pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan pada anak dengan lebih baik.

Sebagai pusat studi pangan dan gizi regional Asia Tenggara, *South East Asian Minister of Education Organization-Regional Centre for Food and Nutrition* (SEAMEO-RECFON) bekerja sama dengan *SEAMEO-Centre of Early Childhood Care, Education and Parenting* (CECCEP) dan *SEAMEO-Tropical Medicine* (TROPMED) Network menyusun **Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan bagi pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi Parenting** sebagai pedoman bagi pendidik PAUD untuk peningkatan kompetensi pendidikan aspek kesehatan dan gizi. Modul dengan judul **Memenuhi Gizi Anak yang Optimal** ini berisi tentang pemilihan, pengolahan, persiapan, dan pemberian makan yang aman dan bergizi seimbang agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dengan metode yang interaktif. Seri modul ini adalah bagian Program “Anakku Sehat dan Cerdas” (*Early Childhood Care, Nutrition and Education*) yang merupakan fokus kegiatan pada anak usia dini. Program “Anakku Sehat dan Cerdas” merupakan implementasi terintegrasi komponen penting dari pengasuhan anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional pada anak. Diharapkan, modul ini dapat memberikan kontribusi dalam penerapan PAUD Holistik Integratif (PAUD-HI) di Indonesia dalam rangka penguatan tumbuh kembang anak yang optimal.

Jakarta, Oktober 2019

dr. Muchtaruddin Mansyur, PhD
Direktur SEAMEO RECFON

Kata Pengantar

Pendidikan Anak Usia Dini di Indonesia merupakan jenjang pendidikan yang perkembangan pesatnya baru terasa dalam dua dekade terakhir ini. Perkembangan pesat PAUD ini tidak terlepas dari perhatian global dengan memasukkan PAUD sebagai target Milenium Development Goals (MDGs) yang diteruskan pada target Sustainable Development Goals (SDGs). Pemerintah Republik Indonesia melalui Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, (Ditjen PAUD dan Dikmas) juga terus berupaya mempercepat perkembangan PAUD di seluruh wilayah Indonesia dengan mengupayakan kebijakan-kebijakan yang mempercepat kemajuan Pendidikan Anak Usia Dini.

Problem besar yang dihadapi oleh Pemerintah Indonesia dalam memajukan PAUD ini terletak pada 2 (dua) hal utama yaitu pemerataan dan mempercepat akses PAUD untuk seluruh anak Indonesia dan meningkatkan kualitas layanan PAUD yang tersedia. Kebijakan Nasional Satu Desa Satu PAUD telah dan terus akan menjawab permasalahan akses, sementara itu masalah peningkatan kapasitas guru PAUD diatasi melalui berbagai upaya pelatihan baik yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun *stakeholders* lainnya yang juga merupakan salah satu ikhtiar dalam meningkatkan layanan dan kualitas PAUD.

Penulisan **Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan bagi Pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD HI melalui Sesi *Parenting***, merupakan salah satu upaya bersama antara SEAMEO CECCEP dan SEAMEO RECFON dalam meningkatkan kualitas layanan PAUD melalui peningkatan kapasitas guru PAUD dan juga orang tua melalui sesi-sesi parenting yang dapat diberikan oleh guru atau pendidik PAUD. Apresiasi pantas disematkan bagi seluruh tim penyusun modul yang telah bersungguh-sungguh menyelesaikan seri modul ini.

Sebagai penutup, saya berharap bahwa dengan lahirnya modul ini dapat membantu para guru PAUD dalam menambah kapasitas mereka dalam melayani anak-anak usia dini sebagai peserta didik, dan juga memberikan informasi mengenai pentingnya PAUD HI terutama pendidikan gizi bagi anak usia dini.

Terima kasih.



Dr. Dwi Priyono, M.Ed

Direktur SEAMEO CECCEP

Kata Sambutan



Kami mengapresiasi upaya SEAMEO RECFON (*Regional Centre for Food and Nutrition*) dalam menyediakan bahan ajar/modul terkait dengan kesehatan, gizi, dan pengasuhan anak usia dini sesuai dengan tugas dan fungsinya. Sejalan dengan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013, dalam pengembangan anak usia dini dituntut untuk memperhatikan aspek kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikan. Selain itu, dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak yang terkait dengan keempat aspek tersebut.

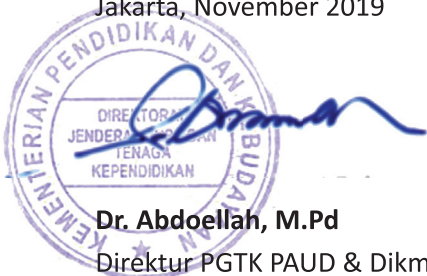
Modul ini mencakup materi tentang “Anakku Sehat dan Cerdas”, “Pola Pengasuhan”, “Memahami Tumbuh Kembang Anak”, “Bermain Anak Usia Dini”, dan “Memenuhi Gizi Anak Yang Optimal”. Modul ini membahas materi yang sangat dibutuhkan dalam pengembangan anak usia dini holistik dan integratif. Pendekatan pengembangan anak usia dini seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan anak, dan menuntut keterlibatan pihak-pihak yang menangani keempat aspek tersebut.

Isi modul mencakup tujuan materi, indikator keberhasilan, strategi penyajian, alokasi waktu, prekondisi, panduan proses diklat, uraian materi secara komprehensif, latihan, tes soal dan kunci jawaban. Diharapkan modul ini akan memperkaya modul-modul yang ada, dan berguna bagi pendidik, praktisi, pengelola dan penyelenggara PAUD, pemerintah daerah, termasuk mahasiswa dan akademisi.

Dengan modul ini diharapkan pendidik PAUD dapat membacanya dan mempraktekkan materi kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikannya sebagaimana dituntut dalam pengembangan anak usia dini holistik dan integratif sehingga tujuan PAUD HI dapat direalisasikan.

Demi menyempurnakan modul ini dihimbau agar masyarakat luas dapat memberikan masukan yang konstruktif dan menyampaikannya ke SEAMEO RECFON. Demikian sambutan yang dapat kami sampaikan. Semoga ke depannya lebih banyak lagi modul modul, yang dapat membuka wawasan dan memperbaiki layanan pendidikan anak usia dini.

Jakarta, November 2019



Dr. Abdoellah, M.Pd
Direktur PGTK PAUD & Dikmas

Kata Sambutan

Tantangan yang dimiliki oleh Indonesia saat ini yaitu besarnya proporsi anak usia dini. Hal ini merupakan investasi milik bangsa Indonesia untuk memajukan kualitas sumber daya manusia yang unggul. Untuk mencapai peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini, pemerintah melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat (Ditjen PAUD dan Dikmas), berkomitmen untuk mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDGs) mengenai pembangunan berkelanjutan khususnya target 4.2 yaitu perkembangan, pengasuhan, dan pendidikan anak usia dini (PAUD) yang berkualitas.

Upaya ini memerlukan kerja sama secara berkesinambungan melalui peran pendidik dalam setiap satuan PAUD dan peran keluarga untuk memberikan pendidikan, pengasuhan, perlindungan, serta kesehatan dan gizi yang optimal bagi anak usia dini. Penguatan konsep PAUD Holistik Integratif (HI) dapat dilakukan dengan melibatkan peran Direktorat Pembinaan PAUD dan penguatan sesi parenting dengan melibatkan peran Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga.

Saya memberikan apresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada SEAMEO CECCEP, SEAMEO RECFON, beserta tim penyusun modul atas upayanya dalam penyusunan **Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan bagi Pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD HI melalui Sesi Parenting**. Modul ini telah mendapatkan ulasan dari Direktorat Pembinaan GTK PAUD dan Dikmas sehingga komprehensif dalam menguatkan peran pendidik PAUD. Saya berharap dengan adanya modul **Memenuhi Gizi Anak yang Optimal** ini dapat menjadi panduan bagi guru PAUD mengenai pemilihan, pengolahan, persiapan, dan pemberian makan yang aman dan bergizi seimbang agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dengan metode yang interaktif. Diharapkan, modul ini dapat memberikan kontribusi pada tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul.

Terima kasih,



Ir. Harris Iskandar, Ph.D.

Direktur Jenderal PAUD dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Kata Sambutan	v
Daftar Isi	vii
Silabus Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan Bagi Pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi <i>Parenting</i>	ix
Modul 5. Memenuhi Gizi Anak Yang Optimal	1
Topik 1. Pengantar Gizi Seimbang	2
Apa itu “Gizi Seimbang”?	4
Mengapa Perlu Makan Makanan yang Beragam?	6
Apa Kiat Agar Si Kecil Dapat Makan Bergizi?	7
Topik 2. Menemani Anak Makan	11
Bagaimana Jika Anak Saya Sulit Makan?	12
Bagaimana Jika Anak Saya Hanya Mau Makan Jenis Tertentu Saja?	12
Bagaimana Jika Anak Saya Hanya Mau Makan Jajanan?	12
Bagaimana Jika Anak Saya Sering Mengemut atau Melepeh Makanan?	12
Bagaimana Memberi Makan Anak Saat Sedang Sakit?	12
Bagaimana Membuat Suasana Makan yang Menyenangkan?	13
Topik 3. Menyusun Belanja Makanan	14
Tips Mengatur Biaya Belanja untuk Menyediakan Makanan Bergizi Bagi Keluarga	15
Topik 4. Catatan Harian Si Kecil: Pola makan	17
Topik 5. Memasak Makanan Padat Gizi	21
Yuk Membuat Abon Hati dan Ikan!	21
Yuk Membuat Capcay!	23
Yuk Membuat Jajan di Rumah!	24
Evaluasi Materi	26
Kunci Jawaban	28
Referensi	29
Biodata Penulis	x



**SILABUS SERI MODUL ANAKKU SEHAT DAN CERDAS: PANDUAN BAGI PENDIDIK PAUD
DALAM PENERAPAN KONSEP PAUD-HI MELALUI SESI PARENTING**

Modul	Topik Pembelajaran	Jam Pembelajaran		
		Teori	Praktik	Total
Modul 1. Apa itu “Anakku Sehat dan Cerdas”?	Topik 1. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di Indonesia Topik 2. Kebijakan pengembangan anak usia dini holistik integratif (PAUD HI) Topik 3. Konsep program “Anakku Sehat dan Cerdas”	1 1 1		1 1 1
Modul 2. Pola Pengasuhan	Topik 1. Mengenal Diri Topik 2. Keluargaku Topik 3. Aku dan Si Kecil Topik 4. Harapanku	1 1 2 1	1 1 1 1	2 2 3 2
Modul 3. Memahami Tumbuh Kembang Anak Usia Dini (0-6 Tahun)	Topik 1. Konsep Tahapan Pertumbuhan Anak Usia Dini (0-6 tahun) Topik 2. Konsep Tahapan Perkembangan Anak Usia Dini (0-6 tahun) Topik 3. Masa Bayi: Usia 0-1 tahun Topik 4. Masa Batita: Usia 1-3 tahun Topik 5. Masa Pra-sekolah: Usia 3-6 tahun Topik 6. Potret Si Kecil	2 2 2 2 2 1	2 1 1 1 1	4 2 3 3 3 2
Modul 4. Bermain Bersama Anak Usia Dini	Topik 1. Pengantar: Prinsip Pendidikan Anak Usia Dini dan Prinsip Bermain Topik 2. Bermain Bersama Anak: Usia 0-1 tahun Topik 3. Bermain Bersama Anak: Usia 1-3 tahun Topik 4. Bermain Bersama Anak: Usia 3-6 tahun Topik 5. Catatan Harian Si Kecil: Tangis dan Tawa	3 2 2 2 1	1 1 1 1 1	4 3 3 3 2
Modul 5. Memenuhi Gizi Anak yang Optimal	Topik 1. Pengantar Gizi Seimbang Topik 2. Menemani Anak Makan Topik 3. Menyusun Belanja Makanan Topik 4. Catatan Harian Si Kecil: Pola Makan Topik 5. Memasak Makanan Padat Gizi	3 2 2 1 1	 2 1 1 1	3 2 4 2 2
Modul 6. Kebersihan Diri dan Keamanan Makanan	Topik 1. Cuci Tangan Pakai Sabun Topik 2. Cemaran Pada Makanan Topik 3. Memilih Makanan Yang Aman Topik 4. Makanan Yang Aman Bagi Anak Saat Terjadi Bencana	1 2 2 2	 2 1 2	1 4 3 2
Modul 7. Tatalaksana Terpadu Balita Sakit	Topik 1. Mewaspadai Penyakit Anemia Pada Anak Topik 2. Mewaspadai Diare Pada Anak Topik 3. Mewaspadai Demam dan Kejang Pada Anak	2 2 2	1 1 2	3 3 2
Modul 8. Perlindungan, Keamanan dan Keselamatan Anak	Topik 1. Perlindungan Anak Terhadap Kekerasan Fisik dan Psikis Topik 2. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Anak Topik 3. Keterlibatan Ayah dalam Perlindungan Domestik Rumah Tangga	2 2 2	1 1 2	3 3 2
Modul 9. Penerapan dan Pemantauan Program “Anakku Sehat dan Cerdas” berbasis PAUD HI		3	3	6
Total Jam				89



Modul 5. Memenuhi Gizi Anak yang Optimal

Setelah membaca dan mempelajari **Modul 5. Memenuhi Gizi Anak yang Optimal** diharapkan pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk memilih, mengolah, menyiapkan, dan memberikan makan yang aman dan bergizi seimbang agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Modul 5. Memenuhi Gizi Anak yang Optimal terdiri dari:

- Topik 1. Pengantar Gizi Seimbang
- Topik 2. Menemani Anak Makan
- Topik 3. Menyusun Belanja Makanan
- Topik 4. Catatan Harian Si Kecil: Pola Makan
- Topik 5. Memasak Makanan Padat Gizi

Topik 1. Pengantar Gizi Seimbang

Kotak 1.1 Mengapa Kita Perlu Memahami Gizi Pada Anak?

Sebagaimana yang telah dipahami dari Modul sebelumnya bahwa masa anak usia dini merupakan periode penting untuk mengembangkan pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk mencapai itu semua dibutuhkan dukungan asupan zat gizi yang baik dengan makanan yang sehat dan bergizi. Dengan memahami konsep dasar gizi dan panduan gizi seimbang bagi anak maka kita dapat membekali diri untuk dapat secara mandiri dan optimal dalam memberikan asupan gizi yang baik bagi anak.

Tujuan pembelajaran:

Pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk dapat memahami dan menerapkan pengetahuan terkait gizi seimbang.

Metode penyajian:

1. Ceramah
2. Diskusi kelompok

Alokasi waktu: 90 menit

Prakondisi:

Untuk melaksanakan sesi ini, pendidik PAUD perlu menyiapkan:

1. Poster tumpeng gizi
2. Lembar balik/*flipchart*

Panduan proses untuk pendidik PAUD:

1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Kemudian pendidik PAUD memaparkan kepada orang tua menggunakan media poster atau lembar balik.
3. Lagu 4 Pilar Gizi Seimbang (**Kotak 1.5**) dapat dipergunakan untuk membantu mengingat pesan 4 pilar tersebut.

Uraian materi

Berikut ini adalah kelompok makanan berdasarkan kelompok zat gizi dan fungsinya untuk tubuh.

Zat gizi utama	Sumber makanan	Fungsi
Karbohidrat	Beras, jagung, ketan, umbi, mie, roti, gula	• Menghasilkan tenaga • Memberi rasa kenyang
Protein	Protein hewani Ayam, ikan, daging merah, telur, hati, susu Protein nabati Tahu, tempe, jamur, kacang-kacangan	• Mempercepat pertumbuhan, perkembangan
Lemak	Minyak, mentega/margarin, kacang-kacangan	• Meningkatkan asupan energi • Membantu penyerapan vitamin A,D,E,K
Vitamin A	Hati, kuning telur, sayuran berdaun hijau, wortel	• Kesehatan mata • Anti-oksidan • Meningkatkan kekebalan tubuh
Vitamin B Kompleks	Kacang-kacangan, sereal, daging merah, unggas, susu, telur	• Membantu metabolisme dan pembentukan sel
Vitamin C	Jeruk, tomat, markisa, brokoli, bayam	• Anti-oksidan • Meningkatkan kekebalan tubuh • Membantu penyerapan zat besi
Vitamin D	Hati sapi, kuning telur, sarden, pindang	• Membantu pembentukan tulang dan gigi
Vitamin E	Bayam, alpukat, brokoli, kacang-kacangan	• Antioksidan • Meningkatkan kekebalan tubuh
Vitamin K	Kubis, kembang kol, bayam, anggur, pir	• Membantu proses penyembuhan luka
Zat Besi	Hati, daging merah, sayuran berdaun hijau	• Pembentukan sel darah merah • Mencegah anemia
Kalsium	Kuning telur, susu, ikan kecil yang dimakan dengan tulangnya (teri, wader)	• Pembentukan tulang dan gigi
Zat seng	Ikan laut, kerang, hati, daging merah	• Meningkatkan kekebalan tubuh • Mempercepat penyembuhan diare
Asam folat	Bayam, brokoli, hati, kacang-kacangan	• Membantu perkembangan sel • Mencegah anemia

Apa itu “Gizi Seimbang”?

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang diilustrasikan sebagai sebuah **Tumpeng Gizi Seimbang**.

Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat lapis yang secara berurutan dari bawah ke atas menunjukkan besaran anjuran konsumsi kelompok makanan tersebut dimana lapisan paling bawah dianjurkan dikonsumsi lebih banyak, sedangkan lapisan paling atas dianjurkan dikonsumsi lebih sedikit.

Setiap lapisan Tumpeng Gizi Seimbang menunjukkan bahan makanan, antara lain:

1. **Zat sumber tenaga:** karbohidrat, protein, dan lemak. Contoh: beras, roti, umbi-umbian, jagung, dsb.
2. **Zat pembangun:** protein hewani dan protein nabati. Contoh: daging merah, ayam/unggas, ikan, hati, telur, seafood, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
3. **Zat pengatur:** vitamin dan mineral. Contoh: terdapat dalam semua jenis bahan makanan, khususnya pada sayur dan buah.

Tumpeng Gizi Seimbang juga menggambarkan prinsip dari **4 Pilar Gizi Seimbang**, yaitu:

Pilar 1: Konsumsi beraneka ragam pangan

Pilar 2: Biasakan perilaku hidup bersih

Pilar 3: Lakukan aktivitas fisik secara rutin

Pilar 4: Pantau berat badan secara berkala



Gambar 1.1 Tumpeng Gizi Seimbang

**Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan
4 Pilar Gizi Seimbang agar hidup sehat**



Gambar 1.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

Mengapa perlu makan makanan yang beragam?



Kotak 1.2 Fakta Zat Gizi dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Hasil studi SEAMEO RECFON pada anak usia dua tahun di Indonesia menunjukkan bahwa mereka rentan kekurangan asupan zat besi (Fe), kalsium (Ca), dan seng (Zn) dimana zat-zat gizi ini memiliki manfaat untuk:

- Zat besi (Fe)** : Untuk kecerdasan, mencegah kurang darah (anemia)
- Kalsium (Ca)** : Untuk pertumbuhan tulang
- Zat Seng (Zn)** : Untuk pertumbuhan tinggi badan, daya tahan tubuh terhadap penyakit

Sumber: Fahmida dkk (2015)

Kotak 1.3 Pesan Kunci Topik 1

Sediakan **makanan padat gizi** yang **beragam**
untuk anak setiap kali makan



Apa kiat agar si kecil dapat makan bergizi?

Berikut adalah kiat-kiat yang dapat dilakukan agar anak dapat makan bergizi:

1. Frekuensi makan anak:
 - Makan utama 3x sehari
 - Makan selingan minimal 2-3x sehari
2. Berilah makanan yang beragam setiap kali anak makan.
 - 1) Nasi, umbi-umbian, biji-bijian
 - 2) Polong dan kacang-kacangan
 - 3) Susu dan olahan susu
 - 4) Daging (daging merah, daging unggas, ikan, hati, seafood)
 - 5) Telur
 - 6) Sayur atau buah kaya vitamin A (berwarna merah/oranye)
 - 7) Sayur atau buah lainnya
3. Pilih makanan padat gizi, artinya makanan yang walaupun dikonsumsi dalam jumlah sedikit tetapi mengandung zat gizi yang bermanfaat untuk tumbuh kembang anak. Contoh makanan padat gizi, seperti hati ayam, daging merah, ikan, teri/keramba, tahu/tempe, dll. Makanan ini kaya akan zat besi, kalsium dan zat seng.
4. Buat atau belilah makanan selingan yang mengandung protein, vitamin dan mineral. Jika membeli makanan kemasan, baca label untuk mengetahui zat gizi pada makanan tersebut.
5. Pilih makanan dengan warna terang, seperti sayuran hijau tua, buah merah/oranye/kuning tua dan daging merah. Makanan ini banyak mengandung vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan tubuh.
6. Menjaga kebersihan tangan dan alat-alat, mulai dari saat menyiapkan makanan, menyimpan hingga memberikan makan si kecil.
7. Membujuk anak agar menghabiskan makanannya.
8. Mengatur pengeluaran belanja dengan cerdas dan cermat.

Contoh pedoman pola makan untuk balita

Sumber: Fahmida, Santika, & Kolopaking (2011)

Usia 6-23 bulan:

1. Tetap berikan ASI sesering yang anak minta
2. Berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
3. Berikan anak makan utama 2x/hari dan makanan selingan 1x/hari (untuk usia 6-8 bulan) serta makan utama 3x/hari dan makanan selingan 2x/hari (untuk usia 9-23 bulan).
4. Berikan lauk/pauk sumber protein nabati (misal: tahu, tempe) atau hewani (misal: ikan, hati ayam, telur) setiap kali anak makan
5. Tambahkan “taburan” abon hati atau abon ikan teri setiap kali makan untuk meningkatkan asupan zat besi, seng, dan kalsium (1 sdt/hari, boleh lebih)
6. Berikan sayur setiap hari (2x/hari)
 - Capcay (sayuran campur tahu, hati, dll) 1 centong sayur/hari (boleh lebih)
7. Pilih jajanan/snack padat gizi (misal: kue kering keramba, biskuit fortifikasi, pentol ikan, buah-buahan)
 - Kukis keramba 1 buah/hari (boleh lebih)
 - Biskuit fortifikasi 1 bungkus/hari (boleh lebih)

Tambah umur, Tambah porsi

Usia 2-6 tahun:

1. Berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
2. Berikan anak makan utama 3x/hari dan makanan selingan 2x/hari
3. Berikan lauk/pauk sumber protein nabati (misal: tahu, tempe) atau hewani (misal: ikan, hati ayam, telur) setiap kali anak makan, termasuk ikan laut 3x/minggu.
4. Tambahkan “taburan” abon hati atau abon ikan teri setiap kali makan untuk meningkatkan asupan zat besi dan seng (1 sdt/hari, boleh lebih)
5. Berikan sayur setiap hari (2-3x/hari)
6. Pilih jajanan/snack padat gizi (misal: kue kering keramba, biskuit/susu fortifikasi, pentol ikan, buah-buahan)

Kotak 1.4 Potensi Pangan Lokal untuk Masalah Gizi Anak

Pemenuhan gizi anak secara optimal tidak harus dengan bahan pangan yang mahal. Bahan pangan yang tersedia di lokasi setempat, jika dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dapat menanggulangi masalah gizi anak. Pendekatan ini dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGSPL).

Contoh:

Anak usia 12-23 bulan di Kabupaten Sambas mengalami kekurangan asupan zat besi, seng, kalsium, vitamin B1, B3, dan B6. Masalah gizi ini dapat diatasi dengan mengonsumsi bahan pangan yang mudah didapat yaitu:

- Telur 2x/minggu (1/2 butir = 30g)
- Hati ayam 1x/minggu (1 pasang = 30g)
- Ikan 4x/ minggu (2 ptg sdg = 90g)
- Ikan kecil dengan tulang (teri, wader, dan lainnya) 2x/ minggu (1 ptg sdg/ 4 sdm = 40g)

Contoh porsi standar untuk anak balita

Jenis/Kelompok Makanan	Porsi per kali makan		
	6-12 bulan	1-3 tahun	4-6 tahun
Nasi	15-50 gram (1.5-5 sdm)	100 gram	150 gram
Sayuran	20 gram	50 gram	100 gram
Buah	½ buah sedang (25 gram)	1 buah sedang (50 gram)	1 buah sedang (50 gram)
Protein nabati	1 potong kecil (10 gram)	1 potong sedang (25 gram)	2 potong sedang (50 gram)
Protein hewani	1 potong kecil (10-20 gram)	½ potong sedang atau ¼ ekor ikan (20 gram)	1 potong sedang atau 1/3 ekor ikan (40 gram)
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	Dilanjutkan hingga 2 tahun	-
Susu	-	70 cc (1/3 gelas)	70 cc (1/3 gelas)
Minyak	5 gram (1 sdt)	5 gram (1 sdt)	10 gram (2 sdt)
Gula	-	8 gram (1/4 sdm)	8 gram (1/4 sdm)

Sumber: (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Kotak 1.5 Aktivitas Bersama Anak “4 Pilar Gizi Seimbang”

Aktivitas bernyanyi ini bertujuan mengenalkan anak tentang pedoman gizi seimbang, khususnya **4 Pilar Gizi Seimbang** sebagai pesan pola hidup sehat.

“4 PILAR GIZI SEIMBANG”

*Yo ayo kita makan yang beragam
Membiasakan berp’ilaku hidup sehat
Rajin berolahraga
Jaga berat badan
Itulah 4 pilar gizi seimbang
Bangsaku sehat berprestasi*

*Tahukah kamu kekurangan gizi itu tidak baik...tak baik
Tubuh kita mudah terserang berbagai macam penyakit
Protein karbohidrat vitamin mineral lengkapi gizi keluarga kita
Jagalah lingkungan bersih aman dan sehat untuk kita semuaaaaaaaaaa*

*Yo ayo kita makan yang beragam
Membiasakan berp’ilaku hidup sehat
Rajin berolahraga
Jaga berat badan
Itulah 4 pilar gizi seimbang
Bangsaku sehat berprestasi
Bangsaku sehat berprestasiiii*

Topik 2. Menemani Anak Makan

Kotak 2.1 Mengapa Kita Perlu Memahami Proses Pemberian Makan yang Responsif?

Proses makan harusnya menjadi proses yang menyenangkan bagi anak, karena proses ini tidak hanya untuk memenuhi asupan gizi bagi fisik anak tetapi juga dapat menjadi proses belajar dan menstimulasi perkembangan anak. Tentunya kendala sering kali hadir dalam proses ini, dengan memahami topik ini diharapkan kita mampu memahami proses makan anak dan apa yang harus dilakukan saat mengalami kendala-kendala dalam proses makan ini.

Tujuan pembelajaran:

Pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk dapat memahami proses makan anak, beserta tips menghadapi kendala-kendala yang mungkin terjadi sehingga ibu dapat menemani anak makan secara responsif dan anak dapat lahap makan.

Metode penyajian:

1. Diskusi kelompok
2. Ceramah

Alokasi waktu: 90 menit

Prakondisi:

Untuk melaksanakan sesi ini, pendidik PAUD bebas untuk menyiapkan alat/ media yang dibutuhkan.

Panduan proses untuk pendidik PAUD:

1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Pendidik PAUD dapat membagi orang tua ke dalam kelompok kecil untuk berdiskusi permasalahan-permasalahan anak makan, antara lain:
 - 1) Bagaimana jika anak saya sulit makan?
 - 2) Bagaimana jika anak saya hanya mau makan jenis tertentu saja?
 - 3) Bagaimana jika anak saya hanya mau makan jajanan?
 - 4) Bagaimana jika anak saya sering mengemut atau melepeh makanan?
 - 5) Bagaimana memberi makan anak saat sedang sakit?
 - 6) Bagaimana membuat suasana makan yang menyenangkan?
3. Selanjutnya, setiap kelompok diberikan waktu 10-15 menit untuk berdiskusi mengenai cara atau tips yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.
4. Mintalah setiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi nya. Orang tua dalam kelompok lain dapat menambahkan atau menanggapi.
5. Uraian materi di bawah ini dapat dipergunakan sebagai rujukan saat pendidik PAUD menyimpulkan hasil diskusi.

Uraian materi:

Bagaimana jika anak saya sulit makan?

1. Ibu jangan panik. Konsumsi makanan yang kurang pada hari ini dapat ditambahkan pada hari yang lain ketika anak mau makan.
2. Kenali tanda-tanda anak jika lapar.
3. Beri makan anak pada kondisi yang tenang, tidak banyak gangguan yang menyebabkan anak tidak mau menghabiskan makanannya.
4. Berikan kontak mata dan bicaralah dengan anak saat memberinya makan.
5. Beri makan anak dengan sabar, tidak terburu-buru dan jangan dipaksa!
6. Hentikan pemberian makan jika anak marah atau menolak makan sampai 15 menit. Tawarkan kembali makanan 2-3 jam kemudian dan hindari pemberian jajanan atau susu pada waktu tersebut.
7. Berikan variasi makan yang berbeda, baik jenis, rasa dan tekstur.
8. Kenali tahapan usia anak dalam kesiapan untuk makan:
 - Mulai usia 6 bulan anak sudah dapat makan makanan yang dihaluskan
 - Mulai usia 8 bulan anak sudah dapat memegang makanan sendiri
 - Mulai usia 1 tahun anak sudah dapat makan makanan yang dimakan oleh anggota keluarga lainnya. Namun perhatikan bahwa kandungan gizinya harus padat

Bagaimana jika anak saya hanya mau makan jenis tertentu saja?

1. Tetap menawarkan jenis makanan lain, tanpa memaksa.
2. Mengenalkan makanan baru berulang kali sehingga anak mulai terbiasa dan dapat menerima.
3. Perkenalkan makanan baru bersamaan dengan makanan kesukaannya.
4. Variasikan cara pengolahan makanan yang tidak disukai anak sehingga ia tidak menyadari telah mengonsumsi jenis makanan tersebut.
5. Sajikan makanan dalam bentuk dan warna yang menarik.

Bagaimana jika anak saya hanya mau makan jajanan?

1. Ibu perlu paham bahwa anak minta jajanan karena anak merasa lapar.
2. Secara perlahan tetap ajarkan anak untuk makan sesuai jadwal makannya.
3. Tidak menggunakan jajanan sebagai hadiah.

Bagaimana jika anak saya sering mengemut atau melepeh makanan?

1. Tekstur terlalu keras atau terlalu lembut.
2. Besar suapan mungkin terlalu banyak.
3. Anak mungkin merasa sudah kenyang.
4. Anak merasa bosan pada rasa atau jenis makanan.
5. Anak tidak merasa nyaman dengan lingkungannya.

Bagaimana memberi makan anak saat sedang sakit?

1. Bujuk anak, suapi dengan penuh kesabaran.
2. Untuk anak di bawah 2 tahun, berikan lebih banyak cairan dan ASI.
3. Tetap berikan makan. Agar anak tetap nafsu makan, berikan makanan yang ia sukai dan sebaiknya dalam bentuk yang lembut.

4. Setelah anak sembuh, berikan lebih banyak makan.
5. Jika anak diare (BAB atau mencret lebih dari 3x dalam 1hari):
 - Berikan larutan oralit (atau 1 sdt gula + ¼ sdt garam + 1 gelas air), ½ gelas setiap kali anakmencret
 - Tetap berikan ASI (bagi anak di bawah 2 tahun) dan makan seperti biasa

Bagaimana membuat suasana makan yang menyenangkan?

1. Pastikan anak dalam posisi yang nyaman.
2. Beri makan anak dengan penuh kesabaran dan tidak tergesa-gesa.
3. Lakukan kontak mata selama memberi makan dan ceritakan manfaat makanan yang sedang dimakan.
4. Ajak anak makan bersama keluarga, sehingga anak melihat orang tua makan beragam jenis makanan.
5. Makan bersama teman sebaya, karena anak akan makan lebih banyak.
6. Gunakan peralatan makan dengan gambar dan warna menarik.
7. Libatkan anak saat persiapan makanan.

Kotak 2.2 Pesan Kunci Topik 2

Kunci memberi makan pada anak adalah
diperlukan **kesabaran**
dan aktivitas **makan yang menyenangkan**

Kotak 2.3 Aktivitas Bersama Anak “Menanam Sayuran”

Aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan kecintaan anak pada sayur sekaligus sebagai inisiasi kebun gizi di sekolah.

Prekondisi:

1. Tanah dalam plastik atau polibag
2. Biji sayuran, contohnya biji sawi

Panduan proses:

1. Ajak anak untuk menyebar biji sawi pada tanah yang disediakan.
2. Ajak anak untuk menyiram tanaman setiap hari
3. Ajak anak untuk panen sawi setelah kurang lebih 1 bulan penanaman
4. Pandu anak untuk mencuci tangan dengan sabun

Pendidik PAUD dapat mengajak orang tua untuk mengembangkan kebun gizi di sekolah. Dapat dipahami bahwa tidak semua sekolah memiliki lahan yang cukup untuk mengembangkan kebun gizi. Petunjuk Teknis “Edukasi Gizi berbasis Kebun Sekolah” (SEAMEO RECFON, 2018) dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan kebun gizi sesuai sumber daya yang dimiliki sekolah.

Topik 3. Menyusun Belanja Makanan

Kotak 3.1 Mengapa Penting Dapat Mengelola dan Menyusun Belanja Makanan?

Anggapan bahwa makanan sehat itu mahal tidaklah sepenuhnya benar. Makanan sehat dan bergizi bisa dengan mudah kita temui disekitar kita. Apabila kita pintar mengelola dan menyusun belanja makanan, maka dengan berapapun biaya yang kita punya, kita tetap dapat menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi keluarga.

Tujuan pembelajaran:

Pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk dapat memilih makanan yang enak dan bergizi sesuai daya beli masing-masing.

Metode penyajian:

1. Diskusi kelompok
2. Ceramah

Alokasi waktu: 45 menit

Prakondisi:

Untuk melaksanakan sesi ini, pendidik PAUD bebas untuk menyiapkan alat/ media yang dibutuhkan.

Panduan proses untuk pendidik PAUD::

1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Pendidik PAUD dapat membagi orang tua ke dalam kelompok kecil untuk mempermudah proses diskusi. Selama 15 menit, setiap kelompok diminta berdiskusi mengenai bagaimana orang tua mengatur keuangan keluarga untuk belanja makanan.
3. Mintalah setiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi nya. Orang tua dalam kelompok lain dapat menambahkan atau menanggapi
4. Di akhir sesi, pendidik PAUD dapat merangkum hasil diskusi.



Uraian materi:

Tips mengatur biaya belanja untuk menyediakan makanan bergizi bagi keluarga

1. Belilah makanan yang sedang musim karena harganya lebih murah, misalnya:
 - Jika ikan sedang mahal maka Ibu bisa membeli hati, telur, ayam atau lainnya
 - Jika musim mangga/labu/ubi merah belilah makanan tersebut lebih sering
2. Untuk sayur, pilihlah sayuran daun dengan warna hijau tua (karena mengandung zat besi) atau wortel (karena kaya vitamin A untuk kesehatan mata dan daya tahan tubuh).
3. Untuk buah-buahan, pilih yang warnanya merah/oranye/kuning tua karena kaya vitamin A dan C. Pilihlah yang sedang musim (karena harga lebih murah) atau Ibu bisa menanam di pekarangan (pepaya, mangga, dll).
4. Untuk jajan/snack, pilihlah buah, telur puyuh, tahu/tempe atau penganan olahan dari pangan sumber protein. Ibu juga bisa membuat jajan sendiri dari bahan-bahan yang ada, misalnya: agar-agar, pisang rebus/goreng, ubi rebus/goreng, sale pisang, jus tomat, kue kering keramba, pentol ikan, bakwan sayur, dll. Jangan memilih kerupuk atau chiki-chikian, permen atau minuman dengan zat pewarna karena rendah zat gizinya dan mengandung zat tambahan makanan yang kurang baik untuk kesehatan anak Ibu.
5. Kurangi uang jajan untuk si baduta dan anak-anak yang lebih besar. Dengan demikian lebih banyak uang yang Ibu bisa belanjakan untuk makanan yang bergizi.
6. Tetap berikan ASI sampai anak usia 2 tahun. Tidak perlu membeli susu formula atau susu lain untuk baduta Ibu!
7. Hemat bahan bakar: jika bisa memasak dalam satu kali dimana ada sayur dan lauk sekaligus (misalnya: capcay) maka Ibu menghemat waktu dan terutama biaya yang dikeluarkan untuk memasak.
8. Jika Ibu tinggal jauh dari pasar:
 - Belanja bahan lauk-pauk seperti hati ayam dan ikan cukup 1-2x/minggu lalu dibuat abon. Dengan demikian Ibu menghemat ongkos untuk ke pasar
 - Pada hari Ibu belanja ke pasar ikan/daging segar dapat diberikan
 - Sedangkan untuk sayur dan tahu/tempe Ibu bisa membelinya harian dari pedagang keliling

Kotak 3.2 Pesan Kunci Topik 3

1. Makanan bergizi tidak harus mahal
2. Konsumsi makanan yang tersedia di sekitar dan sedang musim karena harganya akan lebih murah
3. Variasikan berbagai protein hewani yang berbeda sesuai anggaran yang ada

Latihan 1. Menyusun rencana belanja makanan untuk keluarga:

1. Pada sesi latihan ini, orang tua diajak untuk merencanakan belanja makanan untuk 1 minggu berdasarkan biaya belanja sesuai kemampuan setiap keluarga.
2. Orang tua dapat diingatkan jenis bahan makanan padat gizi yang tersedia di daerah tersebut.
3. Di sesi latihan ini, pendidik PAUD dapat memberikan contoh kasus seperti:

Ibu Asih tinggal bersama suami dan 2 orang anak (Dewi 8 tahun dan Dinda 1.5 tahun). Dari penghasilan suami, bu Asih memiliki uang belanja Rp 250.000 untuk 1 minggu untuk belanja kebutuhan lauk pauk.*

**Catatan : jumlah uang belanja dapat disesuaikan dengan konteks lokal*

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Total
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Daftar belanja								
Total pengeluaran								

Topik 4. Catatan Harian Si Kecil: Pola makan

Kotak 4.1 Mengapa Kita Perlu Memahami Pola Makan Anak?

Anak sulit makan merupakan kendala yang sering kali dihadapi para orang tua. Tetapi kita jangan terburu-buru panik. Konsumsi makanan yang kurang pada hari ini dapat ditambahkan pada hari-hari lainnya ketika anak mau makan. Nah, untuk memantau bagaimana pola makan anak dan apa yang sekiranya perlu menjadi perhatian di hari berikutnya, mencatat apa saja yang dikonsumsi anak setiap hari sangatlah membantu orang tua sehingga kita dapat tetap mencukupi kebutuhan asupan gizi dari si kecil.

Tujuan pembelajaran:

Pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk memantau pola makan anak agar mendapat asupan gizi yang optimal

Metode penyajian:

1. Ceramah
2. Praktik mandiri

Alokasi waktu: 45 menit

Prakondisi:

Untuk melaksanakan sesi ini, pendidik PAUD menyiapkan lembar “Catatan Harian Si Kecil”

Panduan proses untuk pendidik PAUD:

1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Pendidik PAUD menjelaskan tujuan serta cara pengisian lembar “Catatan Harian Si Kecil”.
3. Pendidik PAUD memberikan contoh cara mengisi lembar tersebut, yaitu dengan mencatat “JENIS atau MENU” makanan dan minuman yang dikonsumsi anak.
4. Kemudian setiap orang tua diminta mengisi lembar tersebut selama 1 minggu.
5. Perlu disampaikan agar setiap orang tua mencatat sesuai yang dimakan anak, apa adanya, dan tidak perlu malu. Karena dari pengisian lembar inilah pendidik PAUD dan orang tua dapat bersama-sama belajar cara memenuhi gizi anak secara optimal.

Kotak 4.2 Aktivitas Bersama Anak “Mengupas Telur Matang”

Aktivitas ini bertujuan untuk melatih motorik anak sekaligus menambah asupan proteinnya.

Prekondisi:

Jika aktivitas ini dilakukan di satuan PAUD, mintalah orang tua untuk membawakan telur rebus yang matang sempurna 1 buah.

Panduan proses:

1. Sediakan 1 buah telur rebus yang matang sempurna
2. Kenalkan pada anak nama telur serta bagian-bagiannya (kulit, putih, dan kuning telur). Sebutkan pula manfaat dari mengosumsi telur.
3. Dalam aktivitas ini, pandu anak untuk:
 - a. Mencuci tangan dengan sabun
 - b. Mengupas telur
 - c. Memakan telur
 - d. Membuang sampah kulit telur pada tempatnya



Latihan 1. Mencatat konsumsi anak selama satu minggu

1. Pada sesi latihan ini, orang tua diajak untuk mencatat dan mengevaluasi asupan gizi anak.
2. Orang tua diminta untuk mencatat jenis atau menu makanan dan minuman yang dikonsumsi anak selama seminggu.
3. Kemudian bersama-sama dengan pendidik PAUD, orang tua dapat mengevaluasi kesesuaian asupan gizi anak dengan Tumpeng Gizi Seimbang (**Gambar 1.4**) dan Pedoman Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal (PGSPL) setempat.

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Sarapan							
Selingan							
Makan siang							
Selingan							
Makan malam							
Selingan							

Kotak 4.3 Pesan Kunci Topik 4

1. Dalam setiap hari, pastikan:
 - a. Anak makan makanan utama 3 kali per hari dan makanan selingan bergizi 2 kali per hari.
 - b. Anak mengkonsumsi protein hewani, sayur dan buah dalam jumlah yang cukup.
2. Dalam setiap minggu, pastikan anak mengkonsumsi makanan bergizi sesuai anjuran PGS-PL.

Topik 5. Memasak Makanan Padat Gizi

Kotak 5.1 Mengapa Perlu Memasak Makanan yang Padat Gizinya?

Makanan padat gizi adalah makanan yang di dalam satu porsi terdapat beberapa sumber zat gizi yang baik untuk tubuh. Anak usia dini belum memiliki kemampuan makan yang banyak seperti orang dewasa, meskipun demikian kebutuhan akan zat gizinya cukup tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, sedapat mungkin setiap kali anak makan diberikan makanan yang bergizi padat, sehingga meskipun dikonsumsi dalam jumlah yang kecil tetap mampu berkontribusi pada kebutuhan zat gizinya.

Tujuan pembelajaran:

Pendidik PAUD mampu bersama-sama orang tua mempraktikkan membuat makanan padat gizi untuk anak.

Metode penyajian:

1. Ceramah
2. Praktik memasak

Alokasi waktu: 45 menit untuk setiap resep

Prakondisi:

Untuk melaksanakan sesi ini, pendidik PAUD dan orang tua bersama-sama menyiapkan alat dan bahan sesuai resep yang akan dibuat pada sesi tersebut.

Panduan proses untuk pendidik PAUD:

1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelatihan.
2. Pendidik PAUD terlebih dahulu menyampaikan keunggulan dari bahan utama dari resep yang akan diolah pada sesi tersebut. Misalnya, manfaat hati ayam/ sapi
3. Pendidik PAUD membagikan lembar resep kepada orang tua untuk dipelajari
4. Sesi praktik memasak dapat dilakukan dengan “demo memasak”, yaitu pendidik PAUD yang mempraktikkan; maupun bersama-sama dengan orang tua
5. Di akhir sesi, orang tua dapat menyampaikan ide jenis masakan lain yang dapat diolah dari bahan utama tersebut.

Uraian materi:

Yuk membuat abon hati dan ikan!

Mengapa abon hati dan ikan?

Hati (ayam/sapi) kaya akan zat besi yang penting untuk mencegah anak kurang darah (anemia). Anak yang anemia biasanya kurang aktif/lemah serta kurang kecerdasannya dibandingkan anak yang normal. Ikan kaya akan zat seng yang penting untuk pertumbuhan tinggi badan anak serta daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Ikan teri kaya akan zat kalsium yang penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang anak.

Anak usia di bawah dua tahun (baduta) hanya bisa makan dengan jumlah terbatas setiap kali makan sehingga penting agar setiap suap yang dimakan anak padat zat gizi. Karena kadar air pada abon sangat rendah maka kandungan zat gizi di dalamnya lebih tinggi dibandingkan dengan bentuk aslinya (hati/ikan). Selain itu, abon lebih awet disimpan sehingga dapat digunakan untuk beberapa hari/ minggu hanya dengan sekali membuat. Berarti menghemat waktu Ibu dalam menyiapkan makanan anak.

RESEP ABON HATI

Bahan:
3 pasang hati ayam,
2 sdm minyak goreng



Bumbu yang dihaluskan:

2-3 siung bawang putih
¼ sdt ketumbar
3 siung bawang merah
1 ruas jari lengkuas
1 ruas jari jahe
2 sdt gula pasir
1 sdt garam beryodium



Cara membuat:

1. Kukus hati lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang urat yang kasar).
2. Campur hati yang telah dihaluskan dengan bumbu hingga merata.
3. Diatas wajan (api kecil), panaskan minyak goreng lalu sangrai hati+bumbu sambil diaduk-aduk sampai kering. Lamanya menyangrai sekitar 30 menit.
4. Setelah kering angkat abon dan dinginkan, lalu masukkan dalam wadah tertutup (toples) atau kantong plastik tertutup. Abon tahan hingga 2-4 minggu.

RESEP ABON IKAN

Bahan:
1 ekor ikan cucut atau 2 ekor
bengkuni/tongkol/ikan lainnya yang tidak
banyak durinya ($\pm \frac{1}{2}$ kg)
3 sdm minyak goreng



Bumbu yang dihaluskan:

3 siung bawang putih
¼ sdt ketumbar
4 siung bawang merah
1 ruas jari lengkuas
1 ruas jari jahe
2 sdt gula pasir
1 sdt garam beryodium



Cara membuat:

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang urat yang kasar)
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan bumbu hingga merata
3. Diatas wajan (api kecil), panaskan minyak goreng lalu sangrai ikan+bumbu sambil diaduk-aduk sampai kering. Lamanya menyangrai sekitar 30 menit
4. Setelah kering angkat abon dan dinginkan, lalu masukkan dalam wadah tertutup (toples) atau kantong plastik tertutup. Abon tahan hingga 2-4 minggu.



RESEP ABON TERI

Bahan:

250 gram ($\frac{1}{4}$ kg) ikan teri yang tidak asin
 Penyedap / kaldu bubuk $\frac{1}{2}$ sachet (jika suka)
 Minyak untuk menggoreng secukupnya



Cara membuat:

1. Bersihkan ikan teri
2. Goreng sampai kering
3. Segera haluskan dengan penghalus bumbu, ayak dengan ayakan kasar (bisa menggunakan tempat nasi)
4. Tambahkan penyedap / kaldu bubuk, aduk dan simpan di tempat tertutup (toples/kantong plastik bersih). Abon tahan hingga 1-2 bulan.
5. Abon ikan teri dapat diberikan sebagai abon atau kukis

Yuk membuat CAPCAY!

Mengapa capcay?

Capcay adalah masakan yang lengkap terdiri atas sayur dan sumber protein. Ibu bisa memanfaatkan sayur dan lauk yang ada di rumah seperti bayam, wortel, hati, tahu, pentol, telur puyuh, dll. Dalam satu sajian, Ibu dapat sekaligus memenuhi kebutuhan anak akan protein, vitamin, dan mineral.

RESEP CAPCAY

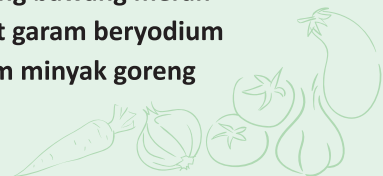
Bahan:

1 gelas sayuran hijau daun (bayam, kangkung, dll) buang batangnya
 1 batang wortel/labu kuning iris tipis
 2 tomat kecil (terong aceh) potong dadu
 2 tahu potong dadu
 4 telur puyuh dikupas / bakso pentol iris kecil



Bumbu yang dihaluskan:

$\frac{1}{2}$ sdm irisan daun bawang
 1-2 siung bawang putih
 3 siung bawang merah
 $\frac{1}{2}$ sdt garam beryodium
 2 sdm minyak goreng



Cara membuat:

1. Tumis bumbu dengan minyak sampai harum
2. Masukkan irisan tahu, wortel, pentol/telur puyuh
3. Setelah setengah matang, masukkan sayuran hijau daun, aduk sebentar lalu angkat
4. Sajikan selagi hangat

Latihan 5.1 Yuk membuat variasi capcay!

Praktik: Ajak ibu untuk membuat variasi campuran bahan CAPCAY yang menurut Ibu paling disukai anak atau sesuai dengan bahan yang paling mudah ditemui disekitar Ibu. Tuliskan resepnya di bawah ini.

Resep CAPCAY Ibu

Yuk membuat jajan di rumah!

Ikan kaya akan zat seng yang penting untuk pertumbuhan tinggi badan anak serta daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Selain dimakan sebagai lauk, ikan juga enak dibuat pentol dan teksturnya mudah untuk dimakan anak.

Ikan teri kaya akan zat kalsium yang penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang anak. Selain dibuat abon, Ikan Teri bisa diolah menjadi kue kering (biskuit) yang teksturnya cukup mudah dikonsumsi anak. Snack ini juga baik untuk memberikan anak variasi jajanan yang tidak banyak mengandung gula.



RESEP KRAKER IKAN TERI

Bahan:

- 200 gram (1 sachet) margarin
- 2 butir telur ayam
- 250 gram (1/4 kg) tepung terigu
- 20 gram tepung maizena (jika tidak ada dapat diganti tepung terigu/tapioka)
- ¼ sdt baking powder
- 100 gram teri nasi, goreng lalu tumbuk halus dan ayak



Cara membuat:

1. Campur dan ayak tepung terigu, maizena dan baking powder
2. Kocok margarin sampai lembut, tambahkan telur, aduk rata
3. Tambahkan tepung dan ikan teri halus
4. Tipiskan ± 0.3 cm, cetak/potong sesuai selera
5. Panggang di oven 150°C selama 35 menit

RESEP PENTOL IKAN**Bahan:**

1 ekor ikan layang ($\pm \frac{1}{4}$ kg)
3 sdm tepung tapioka

**Bumbu yang dihaluskan:**

2 siung bawang putih
4 siung bawang merah
7 butir lada

**Cara membuat:**

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang duri ikan)
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan tepung dan bumbu hingga merata
3. Didihkan air. Bulatkan adonan dengan dua sendok lalu masukkan ke dalam air mendidih, rebus sampai matang (mengapung)
4. Angkat dan sajikan

YUK MEMBUAT VARIASI JAJAN DI RUMAH!

Praktik: Ajak ibu untuk membuat variasi JAJANAN yang menurut Ibu paling disukai anak atau sesuai dengan bahan yang paling mudah ditemui disekitar Ibu. Gunakan salah satu atau beberapa bahan berikut:

- Abon ikan, hati atau keramba
- Tahu, tempe atau lauk nabati lain (kacang hijau, dll)
- Ikan, telur atau lakuk hewani lain
- Buah-buahan

Resep JAJANAN Ibu

Evaluasi Materi

Manakah diantara zat gizi di bawah ini yang sesuai untuk pertanyaan pada nomor 1-3

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) Karbohidrat | 6) Vitamin K |
| 2) Protein | 7) Kalsium |
| 3) Vitamin A | 8) Zat besi |
| 4) Vitamin C | 9) Zat seng |
| 5) Vitamin D | 10) Asam folat |

- 1. Di antara zat gizi berikut yang utama untuk pencegahan anemia adalah... .**
 - a. 1 dan 8
 - b. 8 dan 10
 - c. 5 dan 10
 - d. 2 dan 5
- 2. Di antara zat gizi di bawah ini yang penting untuk pertumbuhan tulang adalah... .**
 - a. 1 dan 7
 - b. 2 dan 7
 - c. 3 dan 7
 - d. 7 dan 8
- 3. Di antara zat gizi di bawah ini yang penting untuk kekebalan tubuh adalah... .**
 - a. 1, 2 dan 4
 - b. 2,4 dan 6
 - c. 3, 4 dan 9
 - d. 4, 8 dan 10
- 4. Mengonsumsi makanan yang beragam merupakan upaya untuk mencegah kekurangan kebutuhan asupan zat gizi harian. Jumlah minimum kelompok pangan yang perlu dikonsumsi anak usia 2 tahun setiap kali makan adalah... .**
 - a. 3 jenis kelompok pangan
 - b. 4 jenis kelompok pangan
 - c. 6 jenis kelompok pangan
 - d. 7 jenis kelompok pangan
- 5. Bahan makanan di bawah ini adalah sumber protein yang baik untuk pertumbuhan anak, *kecuali*... .**
 - a. Ikan kecil yang dimakan dengan tulangnya
 - b. Susu kental manis
 - c. Ayam
 - d. Daging merah
- 6. Berikut adalah contoh makanan padat gizi, *kecuali*... .**
 - a. Buah-buahan
 - b. Abon hati ayam
 - c. Teh manis
 - d. Susu

**7. Solusi yang perlu dihindari jika anak susah makan sayur adalah... .**

- a. Sayur digantikan dengan buah yang disukai anak
- b. Sayur diolah bersama dengan bahan makanan lain
- c. Menawarkan beragam jenis sayur bertahap tanpa memaksa
- d. Memberikan apresiasi saat anak mau mencoba sayur jenis baru

8. Hal berikut adalah tips yang tepat saat anak sulit makan... .

- a. Susu formula sebaiknya diberikan setiap kali anak sulit makan
- b. Berikan jajanan atau makanan apa saja yang disukai oleh anak
- c. Hindari jenis bahan makanan baru atau yang tidak disukai oleh anak
- d. Berikan variasi makanan dengan bentuk dan warna yang menarik

9. Perhatikan pernyataan berikut:

- 1) Memasak menu dengan beraneka ragam jenis sayur (sayur sop, capcay)
- 2) Memberi anak makanan kemasan sehingga tidak perlu memasak
- 3) Mengolah sumber protein hewani dalam bentuk abon

Tips yang benar untuk memenuhi kebutuhan gizi sekaligus menghemat biaya belanja makanan adalah... .

- a. Pilihan 1 dan 3
- b. Pilihan 2 dan 3
- c. Pilihan 1 dan 2
- d. Semua pilihan di atas

10. Perhatikan pernyataan berikut:

- 1) Makanan kemasan yang halal dan tidak kadaluarsa belum tentu baik untuk kesehatan anak
- 2) Semua makanan kemasan tidak baik untuk anak karena berpengawet
- 3) Snack padat gizi seperti pentol ikan dan biskuit fortifikasi boleh diberikan untuk jajanan anak

Pernyataan yang benar terkait jajanan untuk anak adalah... .

- a. Pilihan 1 dan 3
- b. Pilihan 2 dan 3
- c. Pilihan 1 dan 2
- d. Semua pilihan di atas

Kunci Jawaban

Evaluasi Materi:

1. B
2. B
3. C
4. B
5. B
6. C
7. A
8. D
9. A
10. A

Referensi

1. Fahmida U, Pramesthi IL, & Kusuma S. 2018. Pengembangan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) untuk Balita dan Ibu Hamil pada 10 Kabupaten Prioritas Stunting dalam Rangka Mendukung Program Padat Karya. Laporan Penelitian SEAMEO RECFON.
2. Fahmida U, et al. 2015. Effectiveness in improving knowledge, practices, and intakes of “key problem nutrients” of a complementary feeding intervention developed by using linear programming: experience in Lombok, Indonesia. *American Journal of Clinical Nutrition* Volume 101:455–61.
3. Fahmida U, Santika O, & Kolopaking R. 2011. Memberi Makan Bergizi untuk Si Kecil. Laporan Penelitian SEAMEO RECFON.
4. Kemenkes. 2014. Panduan Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Kemenkes. 2014. Lagu 4 Pilar Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. SEAMEO RECFON. 2018. Edukasi Gizi berbasis Kebun Sekolah. Jakarta: SEAMEO RECFON

Biodata Penulis



- Nama lengkap** : Umi Fahmida
- Gelar akademis** : Dr. Ir. Umi Fahmida, MSc
- Riwayat Pendidikan** :
1. **S3** : Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia (1999-2003)
 2. **S2** : Program Studi Gizi Komunitas, Fakultas Pascasarjana, Universitas Indonesia (1995-1997)
 3. **S1** : Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor (1990-1995)
- Judul buku yang ditulis dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
1. **Fahmida U** (2013). Use of fortified foods for Indonesian infants. In: Preedy VR (ed). Handbook of Food Fortification and Health: From Concepts to Public Health Applications, Volume 2, Nutrition and Health, pp. 383-93. Springer Science+Business Media, New York.
 2. **Fahmida U** (2012). Food-Based Complementary Feeding and Its Impact on Growth: Southeast Asian Perspectives. In: Preedy VR (ed). Handbook of Growth and Growth Monitoring in Health and Disease, pp. 1599-1610. Springer, New York,.
 3. **Fahmida U** and Dillon D (2012). Handbook Nutritional Assessment. 2nd edition. SEAMEO-TROPMED RCCN University of Indonesia, Jakarta
- Penelitian yang dilakukan atau dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
1. Oy S, Witjaksono F, Mustafa A, Setyobudi SI, **Fahmida U** (2019). Problem Nutrients in Adolescent Girls With Anemia Versus Nonanemic Adolescent Girls and the Optimized Food-Based Recommendations to Meet Adequacy of These Nutrients in Adolescent School Girls in East Java, Indonesia. *Food Nutr Bull.* 2019 Jul [Epub ahead of print]
 2. Gusnedi, **Fahmida U**, Djuwita R, Witjaksono F, Abdullah M (2019). Food-based recommendations for Minangkabau

- women of reproductive age with dyslipidemia. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2019;28(2):310-320.
3. Htet MK, **Fahmida U**, Dillon D, Akib A, Utomo B, Thurnham DI (2019). Is Iron Supplementation Influenced by Sub-Clinical Inflammation?: A Randomized Controlled Trial Among Adolescent Schoolgirls in Myanmar. *Nutrients*. 2019 Apr 24;11(4).
 4. Shinta D; Asmarinah, Adhiyanto C, Htet MK, **Fahmida U** (2019). The Association of *TMPRSS6* Gene Polymorphism and Iron Intake with Iron Status among Under-Two-Year-Old Children in Lombok, Indonesia. *Nutrients*. 2019 Apr 19;11(4).
 5. Kekalih A, Anak Agung Sagung IO, **Fahmida U**, Ermayani E, Mansyur M (2019). A multicentre randomized controlled trial of food supplement intervention for wasting children in Indonesia-study protocol. *BMC Public Health*. 2019 Mar 13;19(1):305.
 6. Ferguson EL, Watson L, Berger J, Chea M, Chittchang U, **Fahmida U**, Khov K, Kounnavong S, Le BM, Rojroongwasinkul N, Santika O, Sok S, Sok D, Do TT, Thi LT, Vonglokhham M, Wieringa F, Wasantwisut E, Winichagoon P. (2018). Realistic Food-Based Approaches Alone May Not Ensure Dietary Adequacy for Women and Young Children in South-East Asia. *Matern Child Health J*. 2019 Jan;23(Suppl 1): 55-66.
 7. San KMM, **Fahmida U**, Wijaksono F, Lin H, Zaw KK, Htet MK (2018). Chronic low grade inflammation measured by dietary inflammatory index and its association with obesity among school teachers in Yangon, Myanmar. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018;27(1):92-98.
 8. **Fahmida U** and Santika O (2016). Development of complementary feeding recommendations for 12–23-month-old 2 children from low and middle socio-economic status in West Java, Indonesia: contribution of fortified foods towards meeting the nutrient requirement. *Br J Clin Nutr* 2016; 116(S1): S8-S15.
 9. Hlaing LM, **Fahmida U**, Htet MK, Utomo B, Firmansyah A, Ferguson EL (2016). Local food-based complementary feeding recommendations developed by the linear programming approach to improve the intake of problem nutrients among 12–23-month-old Myanmar children. *Br J Clin Nutr* 2016; 116(S1): S16-S26.
 10. Htet MK, **Fahmida U**, Thurnham DI, Hlaing LM, Akib A, Utomo B, Houghton LA (2016). Folate and vitamin B12 status and dietary intake of anaemic adolescent schoolgirls in the delta region of Myanmar. *Br J Clin Nutr* 2016; 116(S1): S36-S41.

11. Yulia, Khusun H, **Fahmida U** (2016). Dietary patterns of obese and normal-weight women of reproductive age in urban slum areas in Central Jakarta. *Br J Clin Nutr* 2016; 116(S1): S49-S56.
12. **Fahmida U**, Htet MK, Adhiyanto C, Kolopaking R, Yudisti MA, Maududi A, Suryandari DA, Dillon D, Afman L, Müller M (2015). Genetic variants of FADS gene cluster, plasma LC-PUFA levels and the association with cognitive function of under-two-year-old Sasaknese Indonesian children. *Asia Pac J Clin Nutr* 2015; 24(2): 323-8.
13. **Fahmida U**, Kolopaking R, Santika O, Sriani S, Umar J, Htet MK, Ferguson E (2015). Effectiveness on improving knowledge, practices, and intakes of “key problem nutrients” of a complementary feeding intervention developed by using linear programming: experience in Lombok, Indonesia. *Am J Clin Nutr* 2015; 101: 455-61.
14. Mauludyani AVR, **Fahmida U**, and Santika O (2014). Influence of household strategic food expenditure on complementary foods and reduced odds of high wasting and underweight among children 0-23 months old in Indonesia. *Food Nutr Bull*, vol 35(4): 440-8.
15. **Fahmida U**, Santika O, Kolopaking R and Ferguson E (2014). Complementary feeding recommendations based on locally available foods in Indonesia. *Food Nutr Bull*, vol 35(4s): S174-9.
16. Htet MK, **Fahmida U**, Dillon D, Akib A, Utomo B, Thurnham DI (2014). The influence of vitamin A status on iron-deficiency anaemia in anaemic adolescent schoolgirls in Myanmar. *Public Health Nutr*. 2014 Oct;17(10):2325-32.
17. Htet MK, Dillon D, Rosida A, Timan I, **Fahmida U**, and Thurnham DI (2014). Hepcidin profile of anemic adolescent schoolgirls in Indonesia at the end of 12 weeks of iron supplementation. *Food Nutr Bull*, vol. 35, no. 2: 160-166.
18. Baldi G, Martini E, Catharina M, Muslimatun M, **Fahmida U**, Jahari AB, Hardinsyah, Frega R, Geniez P, Grede N, Minarto, Bloem MW, and de Pee S (2013). Cost of the Diet (CoD) tool: First results from Indonesia and applications for policy discussion on food and nutrition security. *Food Nutr Bull*, vol. 34, no. 2 (supplement): S35-S42
19. Berger J, Blanchard G, Ponce MC, Chamnan C, Chea M, Dijkhuizen M, Doak C, Doets E, **Fahmida U**, Ferguson EF, Hulshof P, Kameli Y, Kuong K, Akkhavong K, Sengchanh K, Mai LB, Tran TL, Muslimatun S, Roos N, Sophonneary P, Wieringa F, Wasantwisut E, and Winichagoon P, for the SMILING consortium group (2013). The SMILING project:

- A North–South–South collaborative action to prevent micronutrient deficiencies in women and young children in Southeast Asia. *Food Nutr Bull*, vol 34(2): S133-9
20. Agustina R, Bovee-Oudenhoven IMJ, Lukito W, **Fahmida U**, van de Rest O, Zimmermann MB, Firmansyah A, Wulanti R and Albers R (2013). Probiotics *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 and *Lactobacillus casei* CRL 431 Modestly Increase Growth, but Not Iron and Zinc Status, among Indonesian Children Aged 1–6 Years. *J. Nutr.* 143: 1184–1193, 2013.
 21. Mauludyani AVR, **Fahmida U**, Santika O (2013). Demand Analysis for Strategic Food in Indonesia during Economic Crisis and Its Implication on Food Consumption among Households with Children Under Two Years. *Gizi Indonesia*, Maret 2013;36(1):37-44
 22. Htet MK, Dillon D, Akib A, Utomo B, **Fahmida U** and Thurnham DI (2012). Microcytic anaemia predominates in adolescent school girls in the delta region of Myanmar. *Asia Pac J Clin Nut* 21(3): 411-415
 23. Mauludyani AVR, **Fahmida U**, Santika O (2012). Undernutrition prevalence among children under two years old in Indonesia during economic crisis and its related factors. *Jurnal Gizi dan Pangan* 7(3): 169—174
 24. Agustina R, Kok FJ, van de Rest O, **Fahmida U**, Firmansyah A, Lukito W, Feskens EJ, van den Heuvel EG, Albers R, Bovee-Oudenhoven IM (2012). Randomized trial of probiotics and calcium on diarrhea and respiratory tract infections in Indonesian children. *Pediatrics*. 2012 May;129(5):e1155-64. doi: 10.1542/peds.2011-1379. Epub 2012 Apr 9.
 25. Februhartanty J, Wibowo Y, **Fahmida U**, Roshita A (2012). Profiles of eight working mothers who practiced exclusive breastfeeding in Depok, Indonesia. *Breastfeed Med*. 2012 Feb;7(1):54-9. doi: 10.1089/bfm.2011.0017. Epub 2011 Jul 21.
 26. Usfar AU and **Fahmida U** (2011). Do Indonesians follow its Dietary Guidelines? - Evidence related to food consumption, healthy lifestyle, and nutritional status within the period 2000-2010. *Asia Pac J Clin Nut* 20(3): 484-94
 27. Risatianti K, Bardosono S and **Fahmida U** (2011). Maternal Self-efficacy in the Home Food Environment: A Qualitative Study among Low-income Mothers of Nutritionally At-risk Children in an Urban Area of Jakarta, Indonesia. *J of Nutr Educ and Behav*, 43 (3); 181-187
 28. Gibbs M, Bailey KB, Lander RD, **Fahmida U**, Perlas L, Hess SY, Loechl CU, Winichagoon P, Gibson RS (2011). The adequacy of micronutrient concentrations of manufactured

complementary foods from low-income countries. *J Food Comp and Anal*, 24(3): 418-26

29. Santika O, **Fahmida U**, and Ferguson EL (2009). Development of food-based complementary feeding recommendations for 9-11month-old peri-urban Indonesian infants using linear programming. *J. Nutr.* 139: 135–141

Bidang keahlian	: Optimasi diet; Tumbuh kembang anak
Pekerjaan tetap/profesi dan jabatan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	: 2019-sekarang: Peneliti Utama SEAMEO RECFON 2013-2018: Deputi Direktur Program SEAMEO RECFON 2011-2013: Training Manager SEAMEO RECFON 2004-2011: Koordinator Doctorate Program SEAMEO TROPMED RCCN 1997-2011: Staf Program SEAMEO TROPMED RCCN
1. Kurun waktu pekerjaan/profesi	: 1997-sekarang
2. Institusi/lembaga tempat bekerja	: SEAMEO RECFON
Alamat kantor	: Salemba Raya 6, Jakarta 10430
Alamat e-mail	: umifahmida@gmail.com; ufahmida@seameo-recfon.org
Informasi lain yang ingin dicantumkan	: Orcid number: 0000-0003-1403-6242

Biodata Penulis



- Nama lengkap** : Indriya Laras Pramesthi
- Gelar akademis** : Indriya Laras Pramesthi, SKM, M.Gizi
- Riwayat Pendidikan** :
1. S2 : Master
 2. S1 : Program Studi Gizi Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia – SEAMEO RECFON (2012-2014)
 3. Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (2007-2011)
- Judul buku yang ditulis dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
- Tim penyusun buku:
1. Gizi dan kesehatan anak usia sekolah: Buku pegangan dan kumpulan rencana ajar untuk guru sekolah dasar (2016)
 2. Panduan gizi seimbang baduta: Anakku tumbuh tinggi dan cerdas: Modul untuk tenaga pelaksana gizi (TPG) (2018)
 3. Panduan gizi seimbang baduta: Anakku tumbuh tinggi dan cerdas: Modul untuk ibu (2018)
 4. Petunjuk praktis pengasuhan ibu – anak usia dini di daerah rawan bencana alam (2018)
 5. Petunjuk praktis pengembangan kantin sehat sekolah (2018)
- Penelitian yang dilakukan atau dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
- Penelitian:
1. Action research: Nutrition Goes to School (NGTS) Program to improve health and nutritional status, physical fitness and cognitive function among adolescent in Malang District, East Java --- Co-Principle Investigator | Funded by the Indonesian Ministry of Education and Culture (2018-2019)
 2. Capacity building in using Optifood linear programming for local specific food-based recommendation in stunting and anemia prevention among under-two children in Malang and Sambas Districts, Indonesia --- Co-Principle Investigator | Funded by the Indonesian Ministry of Health (2017-2019)
 3. Two-rounds of annual surveys for the program on an

improved weekly iron and folic acid (WIFA) supplementation program for school going adolescent girls in West Java and Banten Province in Indonesia --- Co-Principle Investigator | Funded by Nutrient International (2018-2019)

4. **Development of local specific food-based recommendation using linear programming approach (Optifood) for underfive children and pregnant mothers in 10 stunting prioritized districts in Indonesia** --- Co-Principle Investigator | Funded by the Indonesian Ministry of Health (2018)
5. *Karakterisasi zat gizi mikro pada pangan dan asupan anak baduta di daerah prevalensi stunting, Nusa Tenggara Timur* --- Research team | In collaboration with National Nuclear Energy Agency – BATAN (2018)
6. **Study on nutritional status and its associated factors of 0-23 months children and pregnant women in Sambas District, West Kalimantan (Baseline and Followed Up Study)** ---Co-Principle Investigator | Funded by the Indonesian Ministry of Education and Culture (2016-2017)
7. Capacity building in using Optifood linear programming for local specific food-based recommendation to reduce anemia among pregnant women in Central Lombok, West Nusa Tenggara, Indonesia --- Co-Principle Investigator | Funded by WHO (2017)

Bidang keahlian	: Gizi komunitas, Pengukuran asupan gizi, Optimasi diet
Pekerjaan tetap/profesi dan jabatan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	: 2015 – sekarang: Staf pengembangan masyarakat 2015 – sekarang: Tim pengajar “Nutritional Status Assessment” 2016 – sekarang: Tim pengajar “Health and Nutrition Program/ Project Planning and Management” 2016 – 2018: Tim pengajar “Applied Knowledge in Nutrition”
• Kurun waktu pekerjaan/profesi	: 2015 – sekarang
• Institusi/lembaga tempat bekerja	: SEAMEO RECFON
Alamat e-mail	: iprimesthi@seameo-recfon.org

Biodata Penulis



- Nama lengkap** : Roselynn Anggraini, M.Gizi
- Gelar akademis** : M.Gizi
- Riwayat Pendidikan** :
1. S2 : Program Studi Gizi Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia (2013-2016)
 2. S1 : Program Studi Gizi dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya (2008-2012)
- Judul buku yang ditulis dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
- Penelitian yang dilakukan atau dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir** :
1. **Anggraini, R.**, Februhartanty, J., Bardosono, S., Khusun, H., & Worsley, A. (2016). Food store choice among urban slum women is associated with consumption of energy- dense food. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 28(5). <https://doi.org/10.1177/1010539516646849>
 2. 2019-ongoing: Action against stunting hub, funded by UK Research and Innovation - Global Challenges Research Fund
 3. 2019-ongoing: Action research on Nutrition Goes to School (co-PI)
 4. 2017 – 2019: Socio-Cultural Research in Protein Transition (SCRIPT) in collaboration with Taylor's Toulouse University, Universiti Kebangsaan Malaysia, and Washington University (Co-PI)
 5. 2017-2018: Evaluation of nutrition program for school children 2017 and 2018 (ProGAS), funded by Ministry of Education and Culture Republic of Indonesia (Co-PI)
 6. 2017: Development and validation of BEHY – Be Healthy Youth (mobile apps for adolescent) in collaboration with Universitas Indonesia (Co-PI)
 7. 2016: Preliminary study of on-line questionnaire for data collection on obesity transition in students and employees university of Indonesia (Co-PI)

8. 2014-2015: Food choice and dietary pattern among urban slum women of Jakarta, funded by Deakin University and Government of Indonesia (Co-PI)

Bidang keahlian	: Gizi Komunitas (<i>food choice, food environment, obesity, program monitoring</i>)
Pekerjaan tetap/profesi dan jabatan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	:
Kurun waktu pekerjaan/profesi	: 2016-saat ini Staf peneliti
Institusi/lembaga tempat bekerja	: Unit Riset dan Konsultansi, SEAMEO RECFON
Alamat kantor	: Gedung SEAMEO RECFON Kampus UI Salemba Jl. Salemba Raya 6 Senen, Jakarta Pusat
Nomor telepon kantor	: 021-31930205 ext 111
Akun facebook	: -
Alamat e-mail	: ranggraini@seameo-recfon.org



Biodata Mitra Bestari

Nama lengkap	: Isniyati Sulistiani
Gelar akademis	: DR. M.Pd
Riwayat Pendidikan	:
S3	: Penelitian Evaluasi Pendidikan, Fakultas PPS, Universitas Negeri Jakarta (2013-2016)
S2	: Penelitian Evaluasi Pendidikan, Fakultas PPS, Universitas Negeri Jakarta (2000-2004)
S1	: Administrasi/Manajemen Pendidikan, Fakultas Pendidikan, IKIP Jakarta (1992-1997)
Judul buku yang ditulis dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	: 1. EVALUASI PEMBELAJARAN (untuk kalangan sendiri) 2. BERAKHLAK MULIA (untuk kalangan sendiri)
Penelitian yang dilakukan atau dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	: Evaluasi Kebijakan Peningkatan Kompetensi melalui Diklat Berjenjang bagi Pendidik PAUD (Studi Evaluatif Kebijakan di Direktorat Pembinaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan PAUD Nonformal dan Informal, Kemendikbud)
Bidang keahlian	: Pendidikan
Pekerjaan tetap/profesi dan jabatan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir	: 1. PNS (Analisis Fasilitasi Peningkatan Kompetensi) 2. Asesor BAN PAUD PNF
• Kurun waktu pekerjaan/profesi	: 13 tahun
• Institusi/lembaga tempat bekerja	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
Alamat kantor	: Kompleks Kemendikbud, Gedung D Lt. 13
Nomor telepon kantor	: 021 57974118
Alamat e-mail	: Isniyati1307@gmail.com

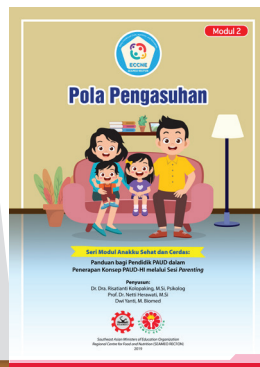
Biodata Illustrator

Nama lengkap : Riqqo Rahman
Gelar akademis : -
Riwayat Pendidikan dan tahun belajar : Desain Grafis, InterStudi (1993-1994)
Alamat kantor : Gedung Pembina Graha, Jalan DI Panjaitan No. 45
 Jakarta Timur
Alamat rumah : Komplek Griya Galaxy Blok GB 72. Jl. SMP 126
 Batu Ampar Kramat Jati, Jakarta Timur
Nomor telepon genggam : 0818 819 832
Akun facebook : Riqqo Rahman
Alamat e-mail : riqqo_28@yahoo.com, riqqorahman@gmail.com
Bidang keahlian : Graphic design, motion graphic, photography

Pekerjaan tetap/profesi dan jabatan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir : Art Director, Production Manager
 • Kurun waktu pekerjaan/profesi : 2000 - sekarang
 • Institusi/lembaga tempat bekerja : PT. Mitra Inti Tematik Plus

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir) : Tidak ada

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir) : Modul Ceria, 2015
 Modul Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, 2016
 Modul Cita, 2017
 Modul Anakku Tumbuh Tinggi dan Cerdas, 2017
 Modul PPPIAUD, 2019
 Buklet Kantin Sehat Sekolah, 2019



[illegible]

Sinopsis

Perkembangan dan pertumbuhan anak yang optimal dapat dicapai dengan dukungan asupan zat gizi yang baik melalui makanan yang sehat, aman, dan bergizi. Modul “Memenuhi Gizi Anak yang Optimal” berisi topik mengenai pengantar gizi seimbang, bagaimana menemani dan memberikan makan anak secara responsif, bagaimana mengatur dan menyusun belanja makanan dengan sumber dana yang ada, dan bagaimana memasak makanan padat gizi. Di akhir modul, pendidik PAUD dapat mengenalkan pada orang tua bagaimana memonitor asupan gizi anak dengan membuat catatan harian si kecil mengenai pola makannya. Dengan membaca modul ini, diharapkan pendidik PAUD mampu membimbing orang tua untuk memilih, mengolah, menyiapkan, dan memberikan makan yang aman dan bergizi seimbang agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Modul 5: Memenuhi Gizi Anak yang Optimal

**Seri Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan bagi Pendidik PAUD
dalam Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi *Parenting***

Gedung SEAMEO RECFON

Jl. Salemba Raya No.6

Jakarta 10430, Indonesia

Telepon +62 21 31930205 – Fax. +62 21 3913933

Website: www.seameo-recfon.org

email: information@seameo-recfon.org

ISBN 978-623-7759-11-9 (PDF)



*Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition
(SEAMEO RECFON)*

2019