

MENYUSUN MENU SEHAT SEIMBANG UNTUK ANAK BALITA (1)



Rita Patriasih, S.Pd., M.Si
Prodi Pend Tata Boag PKK FPTK UPI

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYUSUNAN MENU BAGI BALITA

- Umur balita
- Variasi hidangan : variasi bahan dasar, warna, rasa, tekstur, dan metode pengolahan.
- Sumber daya



POLA MAKAN BALITA BERDASARKAN USIA

Pola Makan Anak

1. Usia 1 - 3 th

Konsumen pasif

Memakan makanan sesuai dengan yang diberikan.

2. Pra Sekolah (4-6 th) dan Sekolah (7 - 12 th) :

Konsumen aktif

Sudah bisa/mulai memilih makanan yang disukai.

Program makan di sekolah sangat mendukung.

SUMBER DAYA

- Kemampuan daya beli
- Fasilitas yang tersedia (alat & perabot)
- Kemampuan mengolah
- Waktu yang tersedia
- Kesukaan atau selera
- Musim



CONTOH MENU SEHARI UNTUK ANAK USIA 3-4 TAHUN

Makan Pagi

- Bubur Roti
isi ayam, wortel
- Susu coklat

Makan Siang

- Nasi putih
- Bola-bola daging
- Sayur bening
bayam, jagung,
tahu
- Buah Pepaya

Makan Malam

- Nasi putih
- Sayur cah
- Ayam goreng
- Sate tempe
- Mangga

Selingan Pagi

Juice Mangga

Selingan Siang

Susu Sapi

