

MENYUSUN MENU SEHAT SEIMBANG UNTUK ANAK BALITA (1)



Rita Patriasih, S.Pd., M.Si

Prodi Pend Tata Boga PKK FPTK UPI

MENU SEHAT SEIMBANG

Baik untuk pertumbuhan tubuh,
terjaga sanitasi dan higienenya
serta tidak mengandung dan
menimbulkan penyakit

Sesuai dengan kebutuhan zat gizi
balita baik jumlah maupun
kualitasnya

MENU SEIMBANG → YANG SEHAT.

Menu sehat belum tentu seimbang. Menu seimbang lebih menekankan kualitas zat gizinya tanpa memperhatikan macam zat gizi

Contoh :

Nasi putih, Bihun kukus isi telur.



Susunan menu tersebut termasuk menu sehat, karena cukup mengandung sumber zat tenaga yang diperoleh dari bihun, cukup mengandung zat pembangun yaitu protein dari kroket ayam dan tempe dan tahu gulung isi, tetapi kurang mengandung zat pengatur yang berupa vitamin yang dapat diperoleh dari buah-buahan.

”EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA”



yaitu susunan menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, buah dan susu.

Susunan menu sehat seimbang ini dalam penerapannya akan lebih tepat menggunakan bahan makanan atau penganekeagaman bahan makanan. Penganekeagaman bahan makanan disamping dapat memenuhi berbagai zat gizi, juga dapat memberikan penampilan atau warna yang bervariasi dan rasa yang berbeda



TEKNIK PENYUSUNAN MENU

- ▶ Komposisi : mak pokok, lauk hewani, nabati, sayur, buah, susu
- ▶ Anggaran yg tersedia
- ▶ Kebiasaan pola makan
- ▶ Menu yang telah disusun berupa daftar menu dapat digunakan sebagai menu siklus atau siklus menu

