

## PENGERTIAN GIZI

**Gizi** adalah makanan yang cukup mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi organ tubuh serta menghasilkan energi.

## MANFAAT GIZI PADA BALITA

Di usia balita, seorang anak membutuhkan berbagai nutrisi untuk **membantumemaksimalkan perkembangan otak dan juga menjaga tubuhnya sehat dan kuat.**

Jadi gizi pada usia balita sangat bermanfaat bagi pertumbuhan otak dan tumbuh kembang balita

## SUMBER-SUMBER ZAT GIZI

- a. Karbohidrat ; sebagai sumber tenaga dan energi
- b. Lemak ; sebagai sumber tenaga
- c. Vitamin ; sebagai zat pengatur
- d. Protein ; sebagai zat pembangun

## GIZI BURUK

**Gizi buruk** adalah suatu kondisi di mana seseorang dinyatakan kekurangan nutrisi, atau dengan ungkapan lain status nutrisinya berada di bawah standar rata-rata. Nutrisi yang dimaksud bisa berupa **protein, karbohidrat dan kalori.**

## PENYEBAB GIZI KURANG/ BURUK

- a. Jumlah makanan yang dimakan kurang
- b. Jenis bahan makanan tidak seimbang
- c. Makanan tidak teratur
- d. Anak banyak jajan di luar
- e. Penyakit

## TANDA DAN GEJALA GIZI KURANG

- a. Berat badan kurang dari normal/ kurus.
- b. Nafsu makan berkurang
- c. Rambut tipis dan merah
- d. Kurang bersemangat
- e. Mata pucat
- f. Mudah lelah
- g. Malas beraktifitas
- h. Cengeng

## AKIBAT DARI GIZI KURANG/ BURUK

- a. Kecerdasan kurang
- b. Kurang darah
- c. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan
- d. Mudah terserang penyakit.

## **PENCEGAHAN GIZI KURANG**

- a. Dahulukan makan dari pada jajan.
- b. Makan minimal 3× per hari dengan teratur

## **CARA MEMOTIVASI MAKANAN PADA ANAK**

- a. Membuat suasana makan anak menyenangkan.
- b. Jangan memaksa/ mengomeli anak ketika anak makan.
- c. Berikan kebebasan anak dalam memilih menu makanan dengan tetap mempertahankan gizi yang seimbang



## MENU MAKANAN UNTUK BALITA

BAHAN MAKANAN	UMUR 1-3 Th	UMUR 4-6 Th
Daging, ikan, telur	25 gr (1 potong)	50 gr (2 potong sebesar kotak korek api)
Nasi	150 gr (3/4 piring)	200 gr (1 piring)
Tempe	50 gr (2 potong sebesar kotak korek api)	75 gr (3 potong sebesar kotak korek api)
Sayur daun	150 gr (1/2 mangkuk kecil)	150 gr (3/4 mangkuk kecil)
Buah-buahan	100 gr (1 potong)	200 gr (2 potong)
Susu	100 gr (1 gelas)	100 gr (1 gelas)