



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor: 1587 /F.03.08/2023

Bismillaahirrahmaanirrahim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**

Tugas : Sebagai Narasumber Pembinaan Terpadu Kampung KB

Hari/Tanggal : Kamis, 6 April 2023

Waktu : Pukul 09.00 WIB - selesai

Media : Aplikasi Zoom Meeting

Catatan : satu minggu setelah pelaksanaan agar segera memberikan laporan kegiatan secara tertulis kepada pimpinan, dengan mengacu kepada format terlampir.

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 13 Ramadhan 1444 H
04 Maret 2023 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan II
2. KTU, Up. Kasubag. Keuangan



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PEMBERDAYAAN, PERLINDUNGAN ANAK DAN PENGENDALIAN PENDUDUK
SUKU DINAS PEMBERDAYAAN, PERLINDUNGAN ANAK
DAN PENGENDALIAN PENDUDUK
KABUPATEN ADMINISTRASI KEPULAUAN SERIBU
Jl. Pulau Karya, Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu
Telepon/Faksimile : (021) 22654621
Website : <http://dppapp.jakarta.go.id> E-mail : eudinppapp.kep1000@gmail.com
J A K A R T A

Kode Pos : 14530

Nomor : 392 / KP.01.03
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Narasumber

3 April 2023

Kepada:
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah
Prof. DR. HAMKA
di
Jakarta

Sehubungan akan dilaksanakannya Kegiatan Pemberdayaan dan Peningkatan Peran Serta Organisasi Masyarakat Tingkat Daerah Kabupaten/Kota dalam Pelaksanaan Pelayanan dan Pembinaan Kesertaan Ber-KB Sub Kegiatan Pembinaan Terpadu Kampung KB di Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu, dengan ini mohon kiranya untuk menugaskan Dosen Gizi untuk menjadi Narasumber Professional pada:

hari : Kamis
tanggal : 6 April 2023
waktu : Pukul 09.00 WIB – selesai
tempat : Zoom Meeting
Meeting ID : 669 503 0031
Passcode : ppapp1000
acara : Pembinaan Terpadu Kampung KB

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala Suku Dinas Pemberdayaan,
Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk
Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu


Simon Baginda Pardomuan P
NIP.197408011999031012

Tembusan Yth:
Kepala Dinas PPAPP Provinsi DKI Jakarta

Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) di Kampung KB

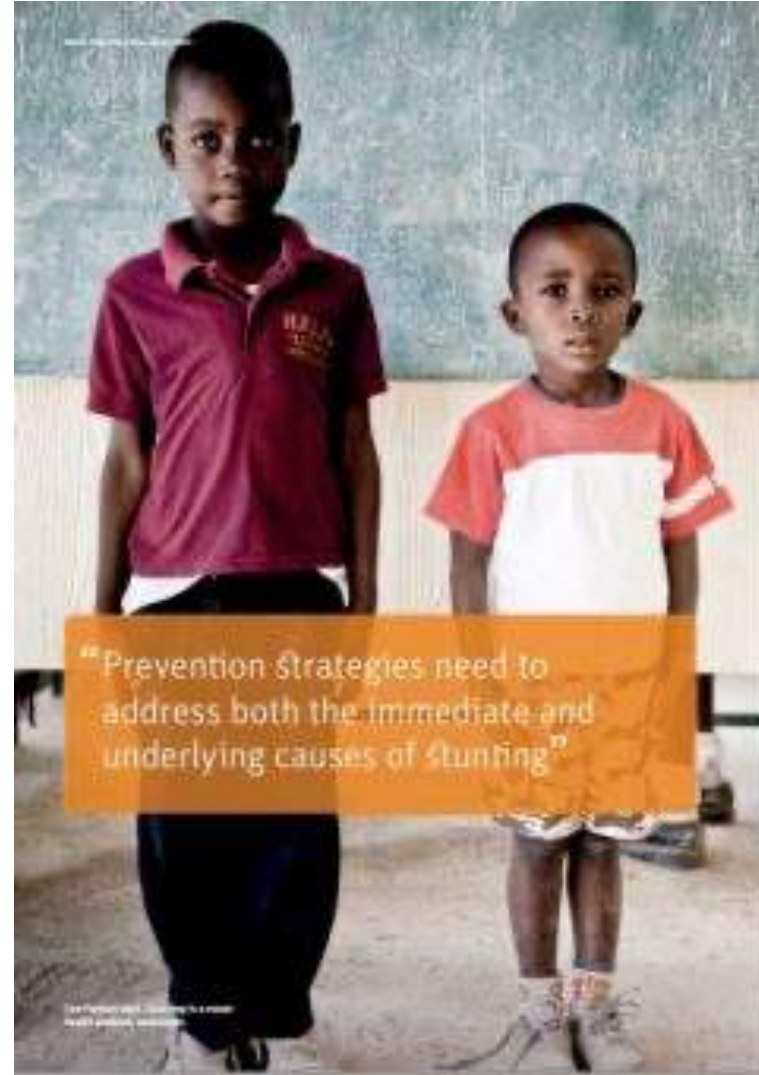
Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

ANAK STUNTING

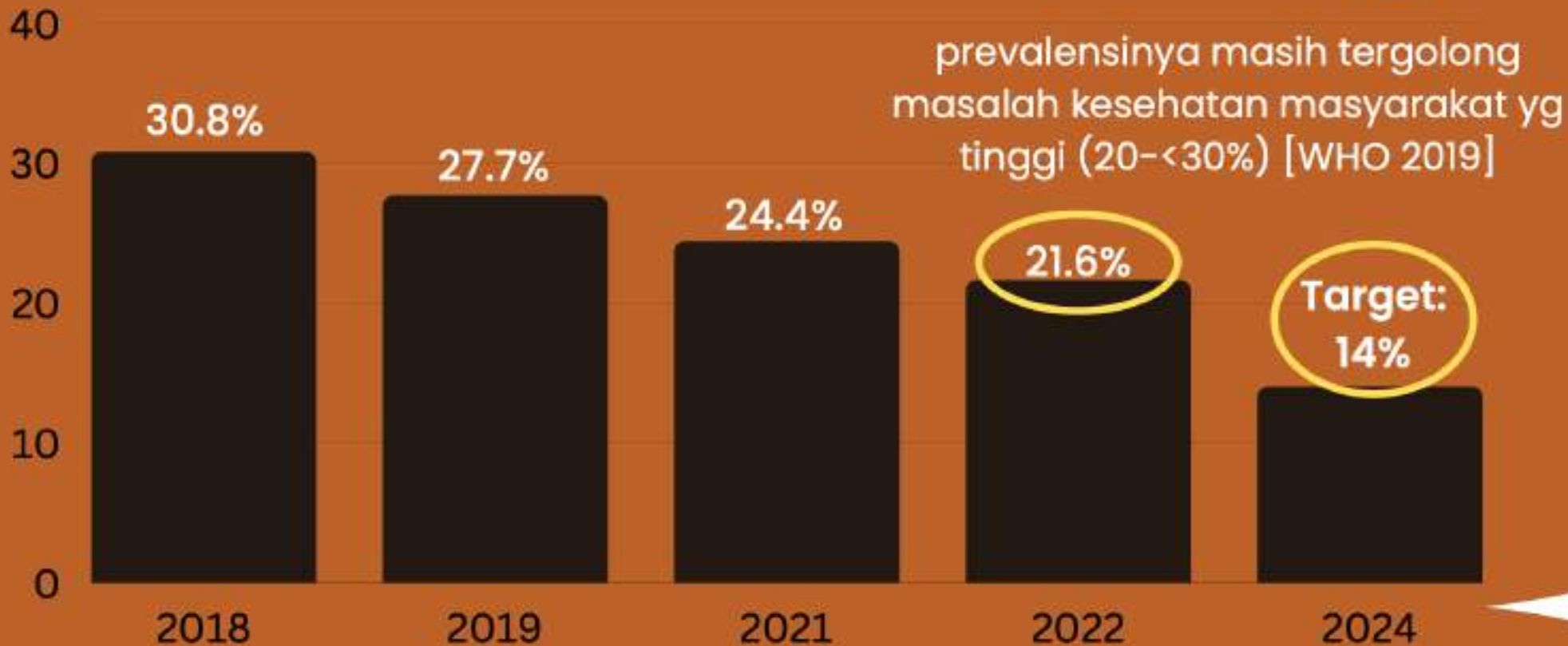
PEREMPUAN
USIA 4TAHUN
BERBEDA TINGGINYA



LAKI-LAKI
USIA 5 TAHUN
BERBEDA TINGGINYA



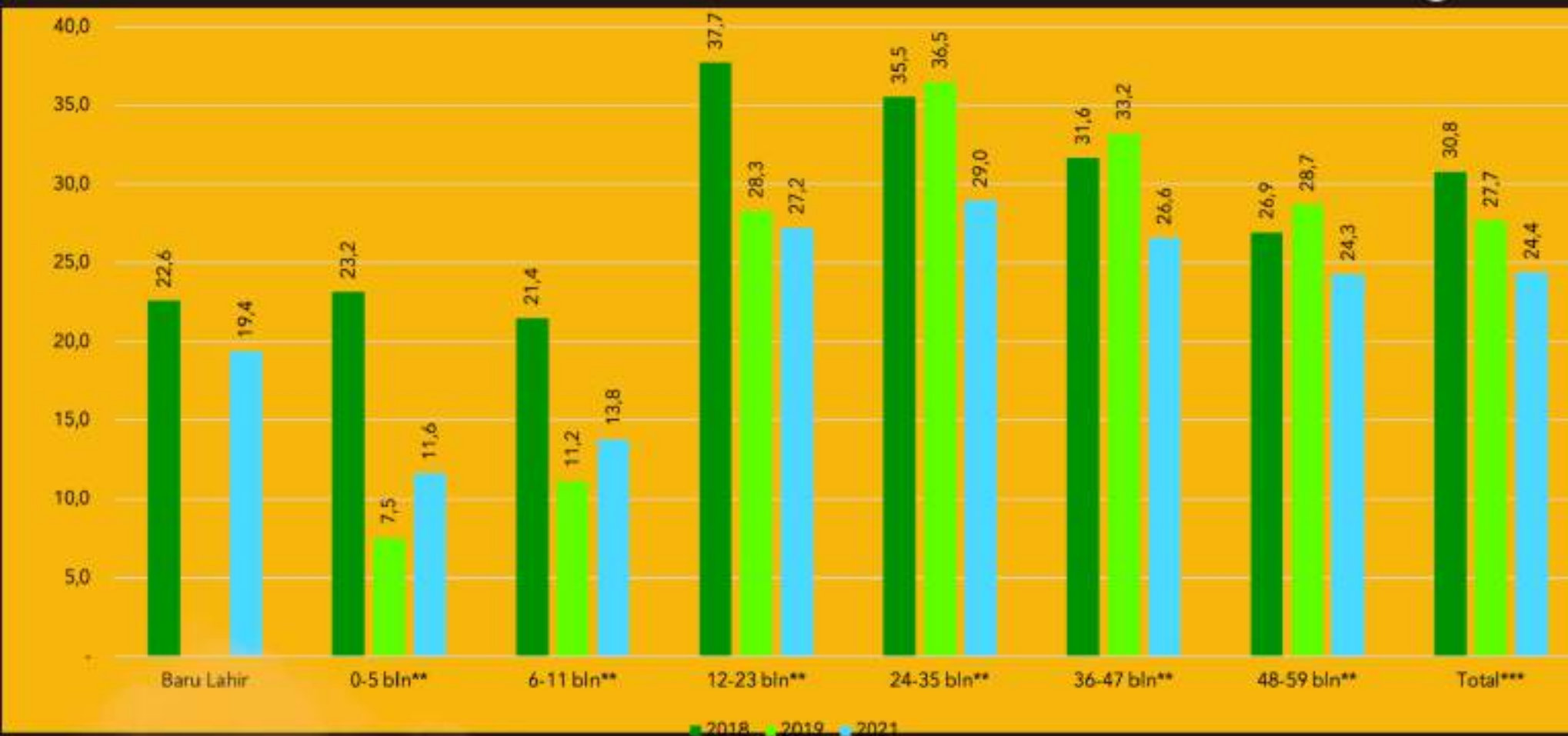
Prevalensi Stunting



2018 Riskesdas, 2019 SSGBI, 2021 SSGI, 2022 SSGI, 2024 Target RPJMN

Gizi

Angka Stunting Melonjak pada Rentang Usia 6-24 bulan (Masa Pemberian MP-ASI & Introduksi Makanan Keluarga)



Sumber: Riskesdas 2018, SSGBI 2019 & SSGI 2021

Gizi



STUNTING

THE GOAL

By 2025, reduce by 40% the number of children aged under 5 years who are stunted

WHY IT MATTERS



Stunting is a largely reversible outcome of **inadequate nutrition & repeated bouts of infection**

during the first **1,000 days** of a child's life



Stunting has **long-term effects, including:** Diminished cognitive and physical development, reduced productive capacity and **poor health**



Stunted children have an increased risk of becoming **overweight or obese later in life**



Reduced school attendance results in diminished earning capacity: **an average of 22% loss of yearly income in adulthood**



RECOMMENDED ACTIONS

SCALE UP PREVENTION

WHAT: Scale up coverage of stunting prevention activities

HOW: Improve the identification, measurement and understanding of stunting



MATERNAL NUTRITION

WHAT: Improve the nutrition of women of reproductive age

HOW: Enact policies and/or strengthen interventions to improve maternal nutrition and health, beginning with adolescent girls



SUPPORT BREASTFEEDING

WHAT: Support optimal breastfeeding practices

HOW: Implement interventions to improve exclusive breastfeeding and complementary feeding practices



COMMUNITY SUPPORT

WHAT: Provide community-based strategies to prevent infection-related causes of stunting

HOW: Strengthen community-based interventions, including improved water, sanitation and hygiene



Globally, approximately **162 million children** under the age of 5 years are stunted



SCOPE OF THE PROBLEM



Sub-Saharan Africa



South Asia

Sub-Saharan Africa and South Asia are home to **three quarters** of the world's stunted children

Kerangka Masalah Gizi

Malnutrisi pada ibu dan anak



- Jika tidak diselesaikan dengan baik, stunting akan menjadi permasalahan lintas generasi
- Penyebab stunting sangat kompleks baik langsung maupun tidak langsung.
- Memerlukan intervensi lintas sektor: **spesifik dan sensitif**
- Setiap intervensi memiliki kontribusi dalam penurunan stunting.

Dibutuhkan upaya yang terintegrasi dalam penurunan stunting

Pencegahan stunting jauh lebih efektif dibandingkan pengobatan stunting

Proses Balita Menuju Stunting ¹	Lokasi Intervensi	Intervensi	Keberhasilan ²
Weight Faltering 2.349.669 balita	Puskesmas	Pemberian Makanan Tambahan Kaya Protein Hewani 14 hari	Kenaikan berat badan sesuai standar pada 55% balita
Underweight 931.836 balita	Puskesmas	Pemberian Makanan Tambahan Kaya Protein Hewani 14 hari	Kenaikan status gizi pada 52,5% balita
Gizi Kurang 584.232 balita	Puskesmas	Pemberian Makanan Tambahan Kaya Protein Hewani selama 90 hari	Kenaikan status gizi pada 62,1% balita
Gizi Buruk 95.504 balita	Puskesmas	Pemberian F75 selama 3 hari dan F100 selama 11 hari	Kenaikan status gizi pada 46,2% balita
Stunting	Rumah Sakit	Pemberian Pangan Keperluan Medis Khusus (PKMK) selama 2 bulan	Kenaikan status gizi menjadi tidak stunting pada 21,7% balita³

Sumber:

1. **e-PFGEM** Agustus 2022 (data 15 Januari 2022)
2. **Interim report** Pilot PWT Lokal di 31 Kab/Kota Tahun 2022
3. **Final report** Pilot Aksi Cegah Stunting di 14 Kab/Kota Tahun 2022



Gizi





MEMASTIKAN KESEHATAN YANG BAIK DAN GIZI YANG CUKUP PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



2/15/2018

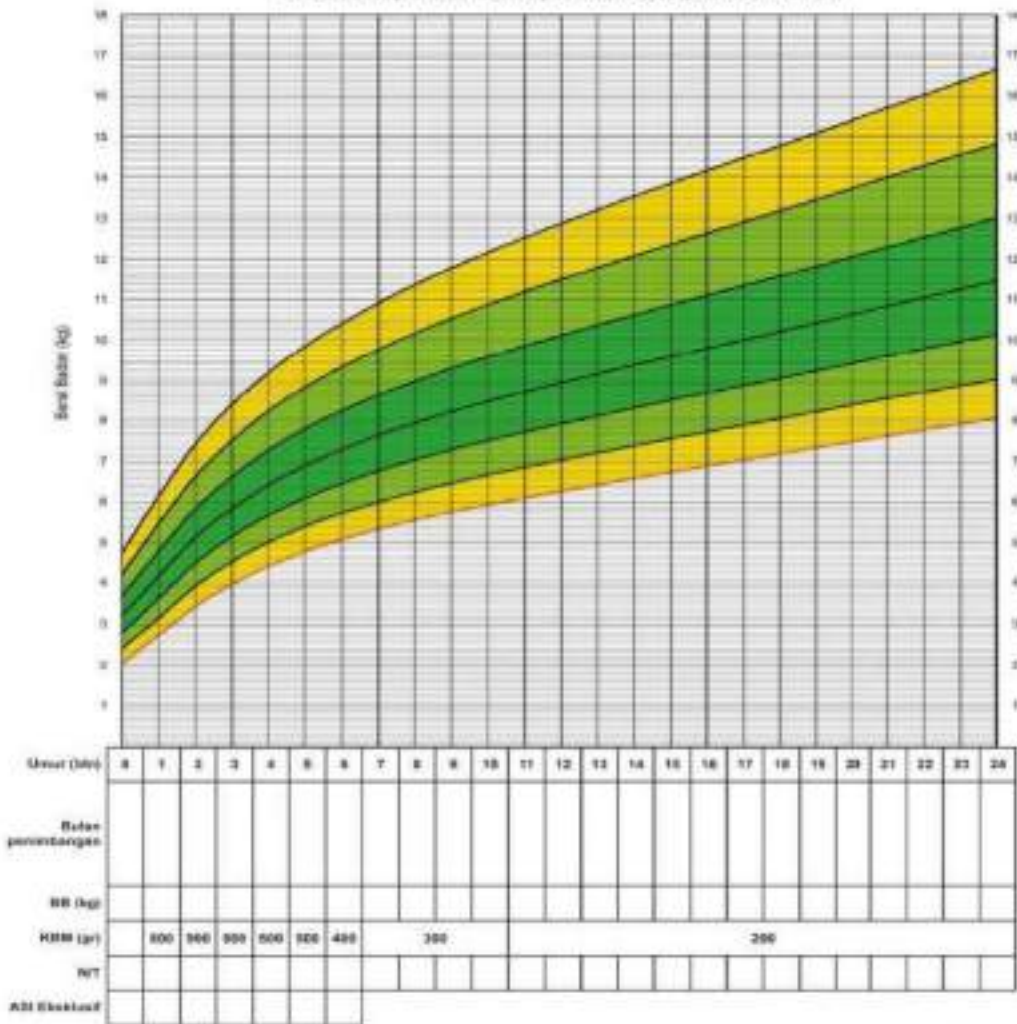


Uhamka



Integrity, Trust, Compassion

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



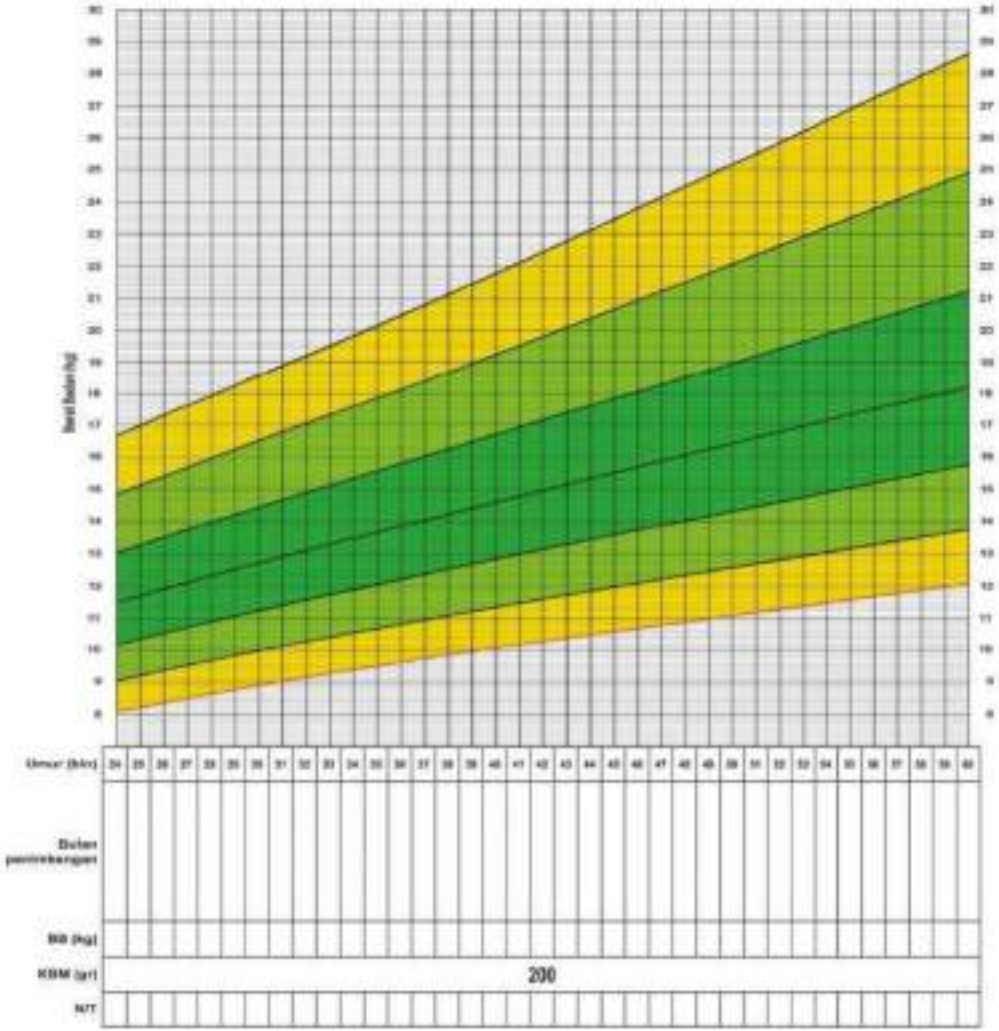
NAIK (G)
Grafik BB meningkat garis pertumbuhan
atau
Kenaikan BB sama dengan KBM
(Kenaikan BB Minimal atau lebih)

TIDAK NAIK (G)
Grafik BB mendatar atau menurun
menyimpang garis pertumbuhan dibawahnya
atau
Kenaikan BB kurang dari KBM

Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut - turut atau BGM

• Tanyakan ada tidak kontak dengan penderita TBC (* ya / tidak)

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



NAIK (G)
Grafik BB meningkat garis pertumbuhan
atau
Kenaikan BB sama dengan KBM
(Kenaikan BB Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (G)
Grafik BB mendatar atau menurun
menyimpang garis pertumbuhan dibawahnya
atau
Kenaikan BB kurang dari KBM

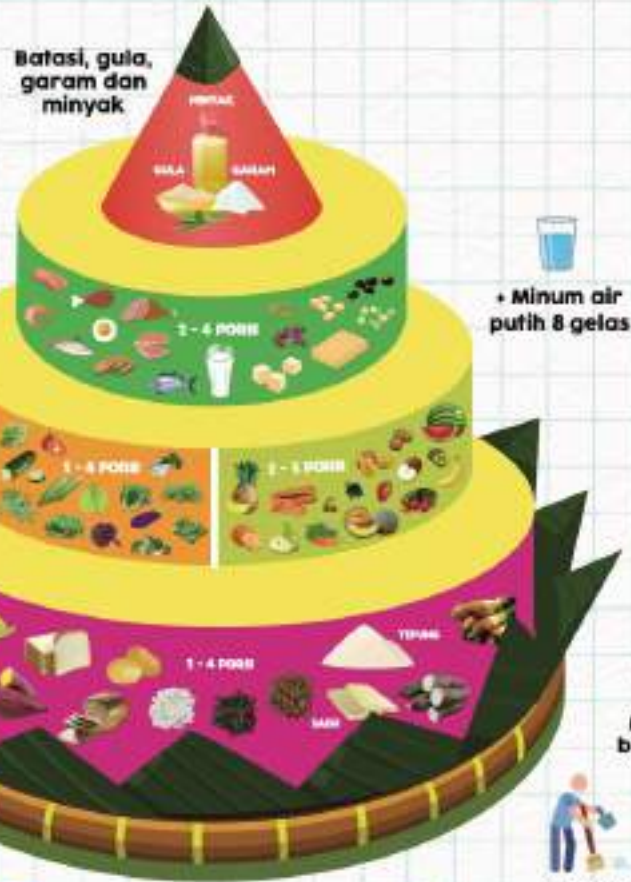
Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut - turut atau BGM

• Tanyakan ada tidak kontak dengan penderita TBC (* ya / tidak)

**INDIKATOR
TERCUKUPINYA
ASUPAN
ZAT GIZI**

Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



10 PESAN Gizi Seimbang

- 1** Syukuri & nikmati aneka ragam makanan
- 2** Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3** Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4** Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- 5** Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- 6** Biasakan sarapan
- 7** Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8** Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 9** Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- 10** Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal



**BEDA SASARAN,
BEDA KEBUTUHAN**

AKG

Bayi dan Balita

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)				
					Total	Omega 3	Omega 6							
Bayi / Anak														
0 – 5 bulan ¹	6	60	550	9	31	0.5	4.4	59	0	700				
6 – 11 bulan	9	72	800	15	35	0.5	4.4	105	11	900				
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150				
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450				
Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
	Bayi / Anak													
0 – 5 bulan ¹	375	10	4	5	0.2	0.3	2	1.7	0.1	80	0.4	5	125	40
6 – 11 bulan	400	10	5	10	0.3	0.4	4	1.8	0.3	80	1.5	6	150	50
1 – 3 tahun	400	15	6	15	0.5	0.5	6	2.0	0.5	160	1.5	8	200	40
4 – 6 tahun	450	15	7	20	0.6	0.6	8	3.0	0.6	200	1.5	12	250	45
Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi ² (mg)	Iodium (mcg)	Seng ³ (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
	Bayi / Anak													
0 – 5 bulan ¹	200	100	30	0.3	90	1.1	7	0.003	0.01	0.2	400	120	180	200
6 – 11 bulan	270	275	55	11	120	3	10	0.7	0.5	6	700	370	570	220
1 – 3 tahun	650	460	65	7	90	3	18	1.2	0.7	14	2600	800	1200	340
4 – 6 tahun	1000	500	95	10	120	5	21	1.5	1.0	16	2700	900	1300	440



MAKANAN PENDAMPING ASI TIDAK HANYA TEKAIT DENGAN KETERSEDIAAN MAKANAN TAPI 6 SYARAT DI BAWAH INI:



Frekuensi	Frekuensi Makan dalam satu hari
Jumlah	Jumlah makanan untuk setiap kali makan
Tekstur	Konsistensi Tepat
Jenis	Jenis Makanan Bervariasi (Seimbang/4*)
Aktif	Pemberian Makan Aktif
Kebersihan	Penyiapan yang bersih

0-6
bulan

ASI Eksklusif



Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.

CUKUP ASI SAJA

6-8
bulan

Lanjutkan Menyusui

2-3 sdm s/d 125ml
2-3x makan
1-2x selingan



Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan tidak terlalu encer.

DI-SARING

9-10
bulan

Lanjutkan Menyusui

125ml++
3-4x makan
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan ditumbuk. Tekstur makanan agak kasar.

DI-TUMBUK

10-12
bulan

Lanjutkan Menyusui

200ml++
3-4x makan
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan dicincang kasar.

DI-CINCANG

12
bulan

Lanjutkan Menyusui



Menu dapur umum yang disediakan untuk umum/dewasa. Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak.

MASAK BIASA

PEDOMAN MAKAN BAYI DAN ANAK

Kuantitas harus disertai Kualitas

Total analysis:		Total analysis:	
energy	525,6 kcal	energy	594,3 kcal
water	- g	water	26,8 g
protein (15%)	19,5 g	protein (17%)	25,1 g
fat (51%)	30,4 g	fat (40%)	27,9 g
carbohydr. (34%)	44,0 g	carbohydr. (43%)	65,8 g
dietary fiber	1,2 g	dietary fiber	5,7 g
alcohol (0%)	- g	alcohol (0%)	- g
cholesterol	47,4 mg	cholesterol	31,6 mg
Vit. A	1026,0 µg	Vit. A	1013,1 µg
carotene	- mg	carotene	2,3 mg
Vit. E (eq.)	0,8 mg	Vit. E (eq.)	1,9 mg
Vit. B1	0,1 mg	Vit. B1	0,3 mg
Vit. B2	0,2 mg	Vit. B2	0,3 mg
Vit. B6	0,2 mg	Vit. B6	0,7 mg
tot. fol.acid	14,6 µg	tot. fol.acid	88,7 µg
Vit. C	6,4 mg	Vit. C	13,7 mg
sodium	47,4 mg	sodium	56,9 mg
potassium	201,9 mg	potassium	778,8 mg
calcium	22,9 mg	calcium	109,0 mg
magnesium	34,5 mg	magnesium	138,0 mg
phosphorus	169,5 mg	phosphorus	288,8 mg
iron	1,3 mg	iron	5,3 mg
zinc	1,7 mg	zinc	2,8 mg
sat. FA	105,1 g	sat. FA	97,5 g
m.uns.f.acids	104,6 g	m.uns.f.acids	106,2 g
PUFA	86,8 g	PUFA	90,1 g
linolic C18,2	71,2 g	linolic C18,2	70,5 g
linoleni C18,3	15,1 g	linoleni C18,3	15,1 g
arachido C20,4	- g	arachido C20,4	- g
eicosape C20,5	0,0 g	eicosape C20,5	0,0 g
docosahe C22,6	0,0 g	docosahe C22,6	0,0 g



Upaya Penanggulangan Masalah Gizi melalui Peningkatan Asupan Makan

DIETS
Quantity
Quality
Diversity
Safety

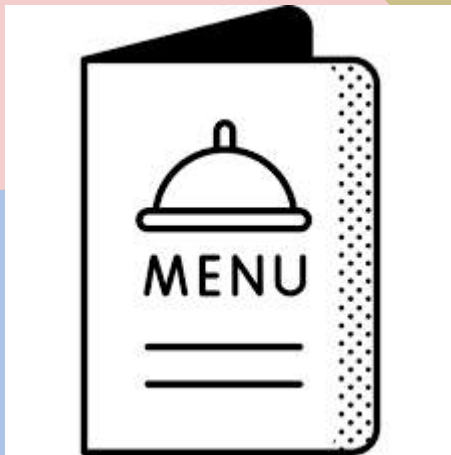


- Permenkes RI Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Permenkes RI Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia

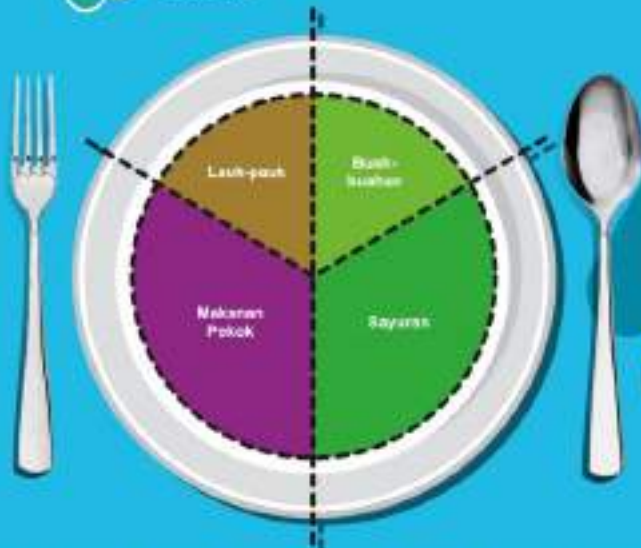


PERENCANAAN MENU

19



- Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang memenuhi kecukupan gizi, cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen/pasien dan kebijakan institusi (Widartika, 2018).
- Tujuan perencanaan menu:
 - sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan
 - mengatur variasi dan kombinasi hidangan
 - menyesuaikan dengan biaya yang tersedia
 - menghemat penggunaan waktu dan tenaga
 - menu yang baik → sebagai alat penyuluhan
 - tersedianya siklus menu



ISI PIRINGKU sekali makan

(contoh: makan siang ± 700 kalori)

- Makanan Pokok** → Nasi dan Penukarnya
150 gr Nasi = 3 centong nasi
= 3 buah sedang kentang (300 gr)
= 1½ gelas mie kering (75 gr)
- Lauk Pauk**
 - Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
 - Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
- Sayuran** = 150 gr = 1 mangkuk sedang
- Buah**
150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber - ISI Piringku, Ditjen Kesmas



Kuantitas, Kualitas, Makanan yang Beragam dan Aman

Perencanaan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Anggota Rumah Tangga

	Pagi	Siang	Malam	Jumlah/hari	Total kkal	1 RT
MP	1 ¼ penukar/ 125g	1 penukar/ 100g	1 penukar/ 100g	325 g	1137,5 kkal	820g
P. Hewani	1 penukar/ 50g	1 penukar/ 50g	1 penukar/ 50g	150 g	200 kkal	375g
P. Nabati	1 penukar/ 50g	1 penukar/ 50g	1 penukar/ 50g	150 g	200 kkal	375g
Sayur	1 penukar/ 100g	1 penukar/ 100g	1 penukar/ 100g	300 g	150 kkal	750g
Buah	1 penukar/ 100g	1 penukar/ 100g	1 penukar/ 100g	300 g	150 kkal	750g
Minyak	1 penukar/ 5g	2 penukar/ 10g	1 penukar/ 5g	20 g	200 kkal	50g
Susu	-	-	1 penukar/ 200ml	200ml	100 kkal	600ml
Total					2137,5 kkal/hari	

Contoh: 1 RT terdiri dari 2 anggota usia dewasa dan 1 balita

Kualitas

Beragam

Perencanaan Siklus Menu untuk memastikan Beragam dan Kualitas

	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Pagi	Nasi Telur dadar Tahu goreng Buncis dan Wortel Buah Pisang	Nasi Ikan bandeng goreng Tempe goreng Lalapan (Labu, Wortel, Timun) Buah Naga	Nasi Ikan masak sarden Tahu goreng Timun Buah Jambu biji
Siang	Nasi Ayam goreng tepung Tahu goreng Lalapan selada timun Pepaya potong	Nasi Sayur sop (ayam, wortel, kol, brokoli, buncis) Bubur kacang ijo Buah Mangga	Nasi Ikan masak sarden Cah tahu wortel tauge Buah melon kuning
Sore/ Malam	Nasi Telur ceplok Tumis acar sayuran (wortel dan timun) Tempe goreng Buah Jeruk	Nasi Sayur sop Tempe goreng Telur dadar Buah pepaya	Nasi Daging teriyaki Tempe bacem Wortel Labu rebus Buah Naga

Daftar Belanja

	Belanja Sayur	Harga	Belanja Buah	Harga	Belanja Lauk	Harga	Belanja	Harga
Bahan Makanan	Timun ½ kg	9000	Pisang 6bh	12000	Tahu isi 10	5000	Beras 3kg	33000
	Wortel 1kg	15000	Pepaya 1bh	15000	Tempe 1 papan	10000	Minyak 2lt	26000
	Selada 1ikat	5000	Jeruk 1kg	25000	Telur 1kg (15bh)	22000	Bumbu dan bahan bakar	5% dari total 22500
	Labu ½ kg	10000	Jambu biji 1kg	20000	Dada ayam 1kg	38000		
	Kol ½ kg	5000	Melon 1kg	25000	Ikan sarden	35000		
	Brokoli 2bh	15000	Naga 1kg	25000	Bandeng 2bh	20000		
	Buncis	10000			Daging Sapi ¼ kg	30000		
	Tauge	5000			Susu 2liter	34000		
Berat Total	4 kg	74000	6 kg	122000		194000		59000
BDD	80% = 3,2 kg		70% = 4,3 kg					
Dikonsumsi u/ 3hari	2,3kg		2,3kg					

	1 RT
MP	820g
P. Hewani	375g
P. Nabati	375g
Sayur	750g
Buah	750g
Minyak	50g
Susu	600ml

Total Belanja: 471.500 ~ 500.000 untuk kurang lebih 5 hari (3 orang)
 Rp. 100.000,- /hari/3orang
 Rp. 12.000,- /hari/orang (dalam menu lengkap)



Rp. 12.000,- /hari/orang (dalam menu lengkap)



Rp. 12.000,-

Manakah yang menggambarkan hal di bawah ini?

Kuantitas

Kualitas

Beragam

Aman

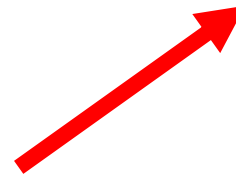
INVESTASI:
Waktu
Tenaga
Kemauan



Rp. 15.000,-

Menu-menu PMT

Produk Penelitian Mahasiswa Berbasis Tepung Tulang Ikan Pindang Tongkol



Cookies Tepung Tulang Ikan

Untuk usia >12 bulan

Bahan-bahan:

- 195 gram tepung terigu
- 5 gram tepung tulang ikan tongkol
- 70 gram gula halus
- 15 gram susu skim bubuk
- 17 gram kuning telur
- 50 gram unsalted butter (Anchor)
- 50 gram margarin (Blue band)
- 10 gram tepung maizena

Alat yang dibutuhkan

- Mangkuk
- Spatula
- Baskom
- Rolling pan
- Cetakan kue
- Loyang
- Oven



Kandungan gizi/100 gram

Energi	: 486,29 kkal
Protein	: 7,56 gram
Lemak	: 22,98 gram
Karbohidrat	: 62,29 gram
Kalsium	: 334,75 mg

**Telah diujikan di Laboratorium Saraswanti Indo Genech (SIG)*

Cara Membuat:

1. Timbang semua bahan sesuai dengan resep
2. campurkan mentega, gula halus, aduk hingga tercampur rata menggunakan mixer atau spatula
3. kemudian masukkan kuning telur dan vanili, aduk hingga merata, lalu masukkan garam dan aduk lagi hingga merata
4. setelah adonan tercampur, masukkan tepung terigu, susu bubuk, dan maizena, aduk hingga tercampur rata
5. adonan yang sudah tercampur, dipipihkan di atas silicon baking atau di giling dengan rolling pan dengan ketebalan 1 cm
6. cetak adonan menggunakan cetakan cookies, lalu letakkan adonan yang sudah dicetak pada loyang yang sudah diolesi mentega
7. panggang pada oven dengan suhu 150°C selama 20 menit
8. angkat, dan tiriskan.

Credit picture by Diah H.S (Study Research)

Nugget Tempe dengan tepung Tulang Ikan

Untuk usia >12 bulan

Bahan-bahan:

- 15 gram Tepung terigu
- 5 gram Tepung tulang ikan tongkol
- 80 gram Tempe
- 20 gram Daging Ayam
- 10 gram Wortel
- 5 gram Daun Bawang
- 2 gram Bawang putih bubuk
- 1 gram Merica
- 1 gram Totole
- 2 gram Garam
- 100 gram Tepung Roti
- 10 ml Air
- 10 gram Tepung terigu
- 1 butir telur

Alat yang dibutuhkan:

- Baskom
- Mangkuk
- Loyang
- Pisau
- Talenan
- Panci kukus
- Wajan
- Kompor



Cara Membuat:

1. Timbang semua bahan sesuai dengan resep
2. campurkan semua bahan kecuali bahan untuk melapisi nugget (tepung roti, air, tepung terigu, dan telur)
3. kemudian aduk semua bahan hingga semuanya tercampur merata
4. setelah adonan tercampur, siapkan kukusan. Sambil menunggu kukusan cetak adonan nugget menggunakan cetakan agar terlihat lebih menarik
5. Cetak adonan nugget hingga habis, kira-kira beratnya 10 gram untuk 1 buah nugget
6. Kukus nugget selama 20 menit, angkat lalu tiriskan.
7. Setelah nugget dingin, siapkan wadah untuk membuat lapisan nugget
8. Masukkan telur, air, dan tepung terigu, kemudian masukkan nugget ke dalam adonan basah
9. Setelah itu, masukkan ke dalam adonan kering (tepung roti) ulangi hingga adonan nugget habis
10. Setelah selesai, nugget siap di goreng.

Kandungan gizi/100 gram

Energi	: 254,30 Kkal
Protein	: 12,55 gram
Lemak	: 12,58 gram
Karbohidrat	: 22,72 gram
Kalsium	: 532,64 mg

**Telah diujikan di Laboratorium Saraswanti Indo Genech (SIG)*

Pancake Tahu

Untuk usia >12 bulan (3 porsi)

Bahan-bahan:

- 1 buah besar kentang rebus
- 2 buah tahu putih
- 60 gram ayam cincang
- 1 butir telur ayam
- 5 gram daun bawang
- 10 gram wortel parut
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1/2 sdt lada
- 2 sdt kaldu jamur
- 1 sdt minyak

Alat yang dibutuhkan

- Mangkuk
- Spatula
- Baskom
- Panci kukus
- Pisau
- Talenan
- Teflon
- Kompor

Kandungan gizi/porsi

Energi	: 152 Kkal
Protein	: 10,4 gram
Lemak	: 10,2 gram
Karbohidrat	: 5,3 gram
Kalsium	: 18,6 mg
Fe	: 0,8 mg
Zinc	: 0,3 mg



Cara Membuat:

1. Timbang semua bahan sesuai dengan resep
2. Hancurkan kentang yang sudah di rebus.
3. Kemudian, masukkan tahu putih ke dalam kentang lalu hancurkan.
4. Setelah itu, masukkan semua bahan, lalu aduk hingga merata
5. Kemudian adonan yang sudah tercampur, dipipihkan
6. siapkan wajan, lalu masukkan minyak sedikit agar wajan tidak lengket
7. setelah minyak panas, goreng adonan hingga matang atau golden brown
8. angkat, dan tiriskan.

Credit picture by Diah H.S (Study Research)

Sempol Tempe

Untuk usia >12 bulan (2 porsi)

Bahan-bahan:

- 120 gram Tempe
- 20 gram Wortel
- 10 gram Daun Bawang
- 1 butir Telur (pisahkan kuning telur)
- 2 sdm Tepung Terigu
- 3 sdm Tepung Tapioka
- 2 siung Bawang Merah
- 1 siung Bawang Putih
- 1 sdm Minyak
- 1 sdt garam/totole

Alat yang dibutuhkan:

- Baskom
- Mangkuk
- Loyang
- Pisau
- Talenan
- Panci kukus
- Wajan
- Kompor
- Blender



Kandungan gizi/porsi

Energi	: 180 Kkal
Protein	: 8,53 gram
Lemak	: 5,23 gram
Karbohidrat	: 11 gram
Kalsium	: 26 mg
Fe	: 0,85 mg
Zinc	: 0,3 mg

Cara Membuat:

Timbang semua bahan sesuai dengan resep
Potong-potong tempe, daun bawang, dan wortel.
Kemudian, masukkan semua bahan yang sudah di timbang ke dalam blender. Blender hingga tercampur rata.
Kemudian adonan yang sudah di blender di pindahkan ke wadah. Lalu adonan di bentuk dan di pipihkan. Setelah itu masukkan ke dalam kocokan putih telur.
siapkan wajan, lalu masukkan minyak sedikit agar wajan tidak lengket
setelah minyak panas, goreng adonan hingga matang atau golden brown
angkat, dan tiriskan.

Credit picture by Diah H.S (Study Research)

Banana Dessert

Untuk usia ≥ 8 bulan (3 porsi)



Kandungan gizi/porsi

Energi	: 170 kkal
Protein	: 4 gram
Lemak	: 5,5 gram
Karbohidrat	: 25,8 gram
Kalsium	: 14,6 mg
Fe	: 0,5 mg
Zinc	: 0,1 mg

Bahan-bahan:

- 4 keping Biskuit PMT Balita
- 2 buah Pisang
- 1 butir Telur
- 1 sdm Mentega cair
- 100 ml Air

Alat yang dibutuhkan:

- Mangkuk
- Garpu
- Plastik
- Baskom
- Rolling pan
- Wadah kecil
- Panci kukus
- Kompor

Cara Membuat:

1. Timbang semua bahan sesuai dengan resep
2. Haluskan/lumatkan pisang menggunakan garpu
3. Kemudian, hancurkan 4 keping biskuit PMT Balita
4. siapkan wadah, masukkan pisang dan telur aduk hingga merata
5. Setelah merata, masukkan air sedikit demi sedikit, aduk hingga merata,
6. Lalu masukkan biskuit yang sudah di haluskan, aduk lagi hingga tercampur rata.
7. Setelah tercampur merata, masukkan ke dalam wadah kecil, lalu kukus.
8. Kukus selama 30 menit.
9. Setelah matang, angkat lalu tiriskan.

Tahu Sakura

Untuk usia >12 bulan (4 porsi)

Bahan-bahan:

- 500 g tahu putih
- 2 buah wortel parut
- 2 batang daun bawang
- 1 butir telur
- ½ sdt garam
- 1 buah sosis (potong menjadi 4 bagian)
- 3 siung bawang merah iris
- 2 siung bawang putih cincang
- 1 sdm minyak goreng
- 1 butir telur kocok lepas

Alat yang dibutuhkan:

- Baskom
- Mangkuk
- Cetakan makanan
- Pisau
- Talenan
- Panci kukus
- Wajan
- Kompor

Credit picture by Diah H.S (Study Research)

Kandungan gizi/porsi:

Energi	: 243,37 Kkal
Protein	: 13,6 gram
Lemak	: 13,6 gram
Karbohidrat	: 12,87 gram
Kalsium	: 155,5 mg
Fe	: 7,2 mg
Zinc	: 1,37 mg



Cara Membuat:

1. Hancurkan tahu putih menggunakan garpu hingga menjadi halus.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat lalu sisihkan.
3. Siapkan wadah, campur semua bahan tahu dan tumisan bawang, aduk hingga merata.
4. Siapkan cetakan talam kecil, oles dengan sedikit minyak dan masukkan adonan tahu lalu letakkan sosisnya di tengah sambil ditekan sedikit supaya menempel.
5. Kukus selama 20 menit, lalu angkat dan tiriskan.
6. Setelah itu, keluarkan tahu dari cetakan, lalu masukkan ke dalam telur kocok lepas dan goreng sampai *golden brown*, angkat lalu tiriskan. Tahu sakura siap disajikan.

Bubur Sumsum Kacang Hijau

Untuk usia >6 bulan

Bahan-bahan:

- 20 gram tepung beras
- 40 ml santan
- 20 gram kacang hijau
- 25 gram bayam
- Daun pandan secukupnya
- 1 sct gula pasir

Alat yang dibutuhkan

- Mangkuk
- Spatula
- Baskom
- Saringan
- Panci
- Kompor

Kandungan gizi/porsi

Energi	: 110,5
Kkal	
Protein	: 1,8 gram
Lemak	: 2 gram
Karbohidrat	: 12,4
gram	
Kalsium	: 24,65 mg
Fe	: 0,85 mg
Zinc	: 0,3 mg



Cara Membuat:

1. Siapkan bahan-bahan di atas
2. Rebus kacang hijau sampai matang dan lunak
3. Setelah itu, masukkan bayam yang sudah diiris, masak hingga matang.
4. Setelah semuanya matang, angkat kacang hijau dan bayam. Setelah itu lalu di saring.
5. Kemudian, masak tepung beras dengan santan
6. Setelah mengental dan matang, campur bayam dan kacang hijau yang sudah di saring, lalu aduk hingga merata
7. Bubur sumsum sudah siap disajikan.

Bolu Kukus Ubi Ungu

Untuk usia >12 bulan

Bahan-bahan:

- 2 buah ubi ungu (dihaluskan)
- 3 butir telur
- 100 gram tepung terigu
- 100 gram gula pasir
- 50 gram margarine (dicairkan)
- 1 sachet santan kemasan
- 1 sachet susu kental manis
- ½ sdt SP
- Meses secukupnya
- Pewarna ungu secukupnya

Alat yang dibutuhkan • Panci Kukus

- Mangkuk
- Spatula
- Baskom
- Rolling pan
- Cetakan kue
- Loyang
- Blender
- Mixer

Kandungan gizi/porsi:

Energi	: 143,09 Kkal
Protein	: 4,33 gram
Lemak	: 6,42 gram
Karbohidrat	: 17,94 gram
Kalsium	: 25 mg
Fe	: 0,6 mg
Zinc	: 0,47 mg



Cara Membuat:

1. Siapkan bahan-bahan di atas.
2. Halus ubi ungu yang sudah dikukus matang dengan menggunakan garpu atau bisa juga menggunakan blender, setelah halus lalu sisihkan.
3. Masukkan telur, gula pasir, SP ke dalam wadah. Kocok menggunakan mixer dengan kecepatan yang paling tinggi. Aduk hingga adonan menjadi kaku.
4. Lalu masukkan ubi ungu, susu kental manis dan santan ke dalam adonan, aduk hingga adonan tercampur merata (gunakan spatula)
5. Setelah itu, masukkan tepung terigu yang sudah diayak sampai halus, aduk hingga merata menggunakan mixer dengan kecepatan paling rendah.
6. Kemudian, masukkan margarin yang sudah di cairkan ke dalam adonan, aduk hingga merata.
7. Siapkan loyang sudah dolesi dengan margarin atau dialasi dengan baking papper, masukkan adonan bolu ke dalam loyang lalu hentakkan loyang agar adonan merata dan tidak ada gelembung udara yang masuk.
8. Kukus selama kurang lebih 30 menit
9. Setelah matang, angkat lalu tiriskan.

Dimsum Ayam

Untuk usia >12 bulan

Bahan-bahan:

- 1 buah wortel parut
- 100 g daging ayam giling
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm b. merah goreng
- 1 batang daun bawang
- 1 sdm tepung terigu
- 3 sdm tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 1 sdt kaldu ayam
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 3 sdm minyak wijen
- Beberapa lembar kulit pangsit

Alat yang dibutuhkan:

- Baskom
- Mangkuk
- Loyang
- Pisau
- Talenan
- Panci kukus
- Kompor
- Blender



Kandungan gizi/porsi

Energi	: 188,14 Kkal
Protein	: 8,92 gram
Lemak	: 12,48 gram
Karbohidrat	: 9,7 gram
Kalsium	: 20,42 mg
Fe	: 0,8 mg
Zinc	: 0,68 mg

Cara Membuat:

- Siapkan bahan-bahan di atas
- Haluskan bawang putih, bawang merah goreng menggunakan ulekan atau cooper mini, lalu sisihkan.
- Iris tipis bawang daun, lalu sisihkan.
- Aduk semua bahan adonan diatas kulit pangsit, sampai adonan tercampur merata. Lalu panaskan panci pengukus.
- Ambil selembar kulit pangsit, kemudian taruh 1 sdm adonan dimsum di tengahnya, kemudian lipat sekeliling sisi kulit pangsit, lalu beri parutan wortel di atasnya. Ulangi, hingga semua adonan habis.
- Kukus dimsum selma 30 menit.
- Angkat lalu tiriskan
- Dimsum siap disajikan.

Bola-bola Nasi Ayam

Untuk usia >12 bulan

Bahan-bahan:

- 2 centong nasi putih
- 30 gram ayam fillet (dicincang halus)
- 30 gram keju parut
- 1 buah wortel parut
- Tepung roti secukupnya
- 1 butir telur
- 1 sdm mentega
- 2 siung bawang putih
- Sejumput lada
- 1 sdt garam
- ½ sdt kaldu jamur
- ½ sdt gula pasir

Alat yang dibutuhkan

- Mangkuk
- Spatula
- Baskom
- Saringan
- Panci
- Kompor

Kandungan gizi/porsi

Energi	: 159,47 Kkaal
Protein	: 6,25 gram
Lemak	: 6,25 gram
Karbohidrat	: 19,17 gram
Kalsium	: 82,47 mg
Fe	: 0,8 mg
Zinc	: 0,6 mg



Cara Membuat:

- Siapkan bahan-bahan di atas.
- Panaskan panci di atas kompor, lelehkan mentega kemudian tumis bawang putih dan daging ayam yang sudah dicincang, hingga berubah warna.
- Kemudian masukkan lada, garam, kaldu jamur, dan gula pasir, aduk hingga merata. Setelah matang angkat dan siishkan, lalu masukan keju ke dalam tumisan daging ayam.
- Ambil satu sendok makan nasi, pipihkan kemudian isi dengan tumisan ayam dan dibulatkan. Ulangi hingga nasi habis.
- Siapkan wadah, lalu siapkan tepung roti, dan telur yang sudah dikocok.
- Balur bola-bola nasi ke dalam kocokan telur, lalu dibalurkan lagi ke dalam tepung roti. Ulangi hingga bola-bola nasi habis.
- Panaskan minyak, goreng bola-bola nasi hingga kuning kecoklatan.
- Angkat lalu tiriskan, bola-bola nasi siap dihidangkan.

Pentingnya memperhatikan pertumbuhan manusia

Abasa: 23

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ [٨٠:٢٤]

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Memperhatikan porsi makan

عَنْ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

كَيْلُوا طَعَامَكُمْ يُبَارِكْ لَكُمْ⁵⁴

⁵³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 57

Dari Al Miqdam bin Ma'diy Karib radliyallahu 'anhu dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda " :Timbanglah makanan kalian niscaya kalian diberkahi " .