

USIA 10–12 TAHUN

Untuk anak usia 10-12 tahun, kecukupan gizi telah dibedakan antara laki-laki dan perempuan.

	Laki - laki	Wanita	Satuan
Energi	2000	1900	Kkal
Protein	45	54	Gram
Lemak	55,5	52,7	Gram
Karbohidrat	330	304	gram

Contoh Menu Sehari

Makan pagi

Nasi	100 g	$\frac{3}{4}$ gelas
Telur mata sapi	50 g	1 btr
Cap cay	50 g	$\frac{1}{2}$ gelas
Susu	10 g	2 sdm

Makanan selingan (09.00)

Laki - laki:		
Talam ubi	25 g	1 ptg
Biskuit	20 g	2 bj
Wanita		
Podeng agar2	20 g	1 ptg

Makan siang

Nasi	150 g	1 gelas
Ayam goreng	25 g	$\frac{1}{2}$ ptg
Tempe bacem	25 gr	1 ptg
Sup sayuran	100 g	1 gelas
Jeruk	100 g	1 bh

Makanan selingan (16.00)

Kue susu isi vla	50 g	1 ptg
------------------	------	-------

Makan malam

Nasi	150 g	1 gelas
Sate telur puyuh	25 g	3 btr
Bakwan tahu	25 g	$\frac{1}{2}$ ptg
Sayur soto	50 g	$\frac{1}{2}$ gelas
Apel	100 g	1 bh

Sebelum tidur

Susu	10 g	2 sdm
------	------	-------

Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk anak usia sekolah

1. Anak usia sekolah sudah dapat aktif memilih yang disukai. **Libatkan mereka dalam menyusun menu keluarga**, serta tanamkan kebiasaan makan bersama untuk memberi pelajaran pentingnya gizi seimbang
2. **Perhatikan makanan yang dimakan anak dalam sehari**, termasuk jajanan yang dibeli di sekolah atau di luar rumah
3. **Biasakan sarapan pagi** untuk mencegah anak lesu dan mengantuk di sekolah
4. **Beri kegiatan fisik pada anak secara teratur** untuk keseimbangan antara masukan dan pengeluaran zat gizi
5. **Ajak sesekali anak makan sambil piknik** untuk meningkatkan selera makannya.
6. **Bawakan bekal makanan untuk di sekolah** sebagai makanan selingan
7. **Tanamkan kebiasaan hidup**

**MAKAN MAKANAN BERGIZI MEMBUAT ANAK
TUMBUH SEHAT DAN CERDAS**



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT JIWA Prof. Dr. SOEROJO MAGELANG
Jalan Jenderal Ahmad Yani 169 Magelang Kode Pos 56115 Tromol Pos 5
Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183
Website : www.soerojohospital.co.id Email : admin@soerojohospital.co.id



GIZI ANAK SEHAT USIA SEKOLAH (7–12 Tahun)



**PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
SOEROJO HOSPITAL**



PENDAHULUAN

Kebutuhan energi dan zat – zat gizi pada anak usia sekolah semakin meningkat.

Mereka banyak memerlukan energi untuk melakukan berbagai aktivitas fisik.

Apabila kebutuhan makan tidak tercukupi, akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang diperlukan.

Kekurangan gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak sampai usia dewasa. Selain itu, kurang gizi juga dapat

MAKANAN SEHAT



BAGAIMANA SEBAIKNYA POLA MAKANAN ANAK

Anak usia sekolah membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu:

1. Makan pagi
2. Makan selingan (jam 09.00)
3. Makan siang
4. Makanan selingan (jam 16.00)
5. Makan sore

BEKAL MAKANAN DI SEKOLAH

Yang perlu diperhatikan ketika membawakan bekal makanan untuk anak adalah:

1. Jenis makanan yang disukai
 2. Mudah dalam persiapan dan penyajian
 3. Anak tidak kesulitan untuk mengkonsumsinya
 4. Makanan tidak mudah basi, hancur, banyak kuah dan berlemak
 5. Kebersihan peralatan makan yang digunakan dan makanan yang disajikan
- Contoh : roti tawar isi, nasi goreng, bakpaw, kroket kentang, cake, dll



Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

USIA 7—9 TAHUN

Energi	1900 kkal
Protein	37 gram
Lemak	52,7 gram
Karbohidrat	318,25 gram

Contoh Menu Sehari

Makan pagi

Nasi goreng	100 g	$\frac{3}{4}$ gelas
Abon sapi	25 g	2,5 sdm
Lalap timun + tomat	50 g	$\frac{1}{2}$ gelas
Susu	50 g	2 sdm

Makanan selingan (09.00)

Kue nogosari	50 g	1 ptg
--------------	------	-------

Makan Siang

Nasi	150 g	1 gelas
Telur mata sapi	25 g	$\frac{1}{2}$ btr
Kering tempe	25 g	1 ptg
Sayur bobor bayam	50 g	$\frac{1}{2}$ gls
Pepaya	100 g	1 ptg

Makanan selingan (16.00)

Bubur kacang hijau	10 g	1 sdm
--------------------	------	-------

Makan malam

Nasi	150 g	1 gls
Ayam goreng	25 g	$\frac{1}{2}$ ptg
Oseng2 wortel + Kacang panjang	50 g	$\frac{1}{2}$ gls
Jeruk	100 g	1 buah

Sebelum tidur

Susu	10 g	2 sdm
------	------	-------