



Penuhi Kebutuhan Gizi Seimbang Balita



#DELIVERINGHEALTHWITHHAPPINESS

Ingin tahu lebih banyak?



or

 [@sammarie_basra](https://www.instagram.com/sammarie_basra)

 [@sammarie_wjy](https://www.instagram.com/sammarie_wjy)

SamMarie Healthcare Group

Gizi Seimbang Balita 2-5 Tahun



Biasakan makan 3 kali sehari

Sarapan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak, yang membutuhkan asupan nutrisi secara teratur. Camilan di antara waktu makan juga sebaiknya dipilih yang sehat.

Perbanyak konsumsi makanan berprotein

Ikan adalah sumber protein, omega-3, DHA, dan EPA yang sangat baik, semuanya dibutuhkan oleh anak selama masa pertumbuhan. Saat memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula. Kadar gula yang tinggi dapat membuat anak terbiasa dengan makanan manis.

Perbanyak konsumsi sayur dan buah

Disarankan konsumsi 300-400 gram per orang setiap hari, terdiri dari 250 gram sayuran (setara dengan 2,5 porsi sayuran setelah dimasak atau ditiriskan) dan 150 gram buah (yang setara dengan 3 pisang ambon ukuran sedang, 1,5 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 jeruk ukuran sedang).

Cukupi minum air mineral

Disarankan untuk mengonsumsi air sebanyak 1200-1500 ml setiap hari.

Kurangi konsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asam, dan berlemak.

Biasakan untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik bersama.

Kebutuhan Gizi pada Balita

Karbohidrat

Karbohidrat berperan penting dalam menyediakan energi yang dibutuhkan untuk perkembangan otak dan tubuh anak. Sumber karbohidrat bisa ditemukan pada makanan seperti nasi, roti, jagung, kentang, mie, bihun, dan berbagai jenis umbi-umbian.

Protein

Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan dapat ditemukan pada sumber protein hewani, seperti daging, ikan, ayam, hati, telur, serta susu, serta pada protein nabati, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, dan tempe.

Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi yang bisa ditemukan dalam daging, minyak, kuning telur, mentega, santan, dan kelapa.

Vitamin

- Vitamin yang larut dalam lemak meliputi vitamin A, D, E, dan K, yang dapat ditemukan dalam sayuran hijau, hati sapi, minyak ikan, kecambah, dan buah kiwi.
- Vitamin yang larut dalam air termasuk vitamin B, yang terdapat pada bayam, daun singkong, jambu, dan jeruk.

Mineral

Zat Gizi	Fungsi Utama	Makanan Sumber
Kalsium	Pembentukan tulang dan gigi, fungsi otot dan saraf, pembekuan darah.	Susu, yogurt, keju, tahu, sayuran berdaun hijau, salmon, sarden bertulang, dan sereal.
Fosfor	Berperan dalam pembentukan tulang, menjaga keseimbangan asam-basa, sintesis materi genetik, dan transfer energi.	Susu, yogurt, keju, kacang tanah, biji-bijian, oatmeal, dan ikan.
Magnesium	Berfungsi sebagai kofaktor untuk banyak enzim.	Kacang tanah, biji-bijian, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan tomat.
Sodium	Membantu menjaga volume cairan di luar sel agar fungsi sel tetap normal.	Snack yang ditambah garam seperti keripik, crackers, pretzel, kacang, daging berbumbu, keju, makanan olahan, dan garam.
Potasium	Menjaga volume cairan dalam dan luar sel, memastikan fungsi sel yang normal, serta membantu mengontrol tekanan darah.	Jeruk, pisang, tomat, salmon, ikan kembung, kentang, kacang polong, kiwi, dan kurma.
Klorida	Bersama sodium, menjaga volume cairan di luar sel dan mempertahankan fungsi sel yang normal.	Sumbernya serupa dengan sodium karena garam mengandung sodium klorida (NaCl).

Standar BB/TB Balita Berdasarkan Umur

Perempuan

Usia	Berat Badan	Tinggi Badan
1 Tahun	7 - 11,5 kg	68,9 - 79,2 cm
2 Tahun	9 - 14,8 kg	80 - 92,9 cm
3 Tahun	10,8 - 18,1 kg	87,4 - 101,7 cm
4 Tahun	12,3 - 21,5 kg	94,1 - 111,3 cm
5 Tahun	13,7 - 24,9 kg	99,9 - 118,9 cm

Laki-Laki

Usia	Berat Badan	Tinggi Badan
1 Tahun	7,7 - 12 kg	71 - 80,5 cm
2 Tahun	9,7 - 15,3 kg	81,7 - 93,9 cm
3 Tahun	11,3 - 18,3 kg	88,7 - 103,5 cm
4 Tahun	12,7 - 21,2 kg	94,9 - 111,7 cm
5 Tahun	14,1 - 24,2 kg	100,7 - 119,2 cm

PENTING !!!

Sebagai patokan ideal, berat badan balita sebaiknya meningkat sekitar 500 gram per bulan.

