

Nama : TB :cm
Umur : BB:kg
IMT(Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : Kkal Lemak :gr
Protein : gr Karbohidrat :gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/Pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 - 13.00 :

Nasi/Pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Siang Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



*Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual
demi kemaslahatan pasien*

Alamat :
Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000
Hotline : 08116609282



Rumah Sakit Universitas Andalas

PROMOSI KESEHATAN **Rumah Sakit Universitas Andalas**

MAKANAN SEHAT IBU MENYUSUI



“Agar tetap sehat dan produksi ASI memenuhi kebutuhan bayi, ibu sebaiknya makan lebih banyak dari biasanya dan sesuai pola menu seimbang

Menyusui merupakan cara alamiah makhluk mamalia - termasuk manusia - untuk memberikan makanan dan minuman kepada keturunannya pada awal kehidupan. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya.

Makanan yang dianjurkan :

- ↻ Sumber zat tenaga (beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, crackers, dll).
- ↻ Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe).
- ↻ Sumber zat pengatur (sayuran-sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan yang segar).

Pengaturan Makan Sehari Untuk Ibu Menyusui

Bahan Makanan	Jumlah (URT)
Nasi/Penukar	4 1/2 gelas
Daging/Penukar	2 1/2 potong
Tempe/Penukar	6 potong
Sayur	3 gelas
Buah	3 potong
Minyak/Penukar	2 1/2 sdm
Kacang Hijau	2 1/2 sdm
Tepung Saridele	4 sdm
Susu	2 1/2 sdm
Gula	2 sdm
Nilai Gizi	Energi : 2435 kalori Protein : 90 g Lemak : 65 g K.H : 287 g Vitamin C : 70 g Zat Besi : 31 g

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- ↻ Menjaga kesehatan ibu dengan makan cukup mengikuti pola menu seimbang
- ↻ Minum lebih dari 8 gelas sehari (Tambahkan 3-4 gelas per hari dari biasanya)

Contoh Menu Sehat

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Telur Dadar Tempe Bumbu Bali Urap Sayur	Nasi Ikan Bakar Tempe Kripik Sayur Asem Pepaya	Nasi Daging Bumbu Balado Tahu Goreng Capcay Sayuran Apel
Jam 10.00 (selingan) Bubur Kacang hijau	Jam 16.00 (selingan) Kue Talam Jeruk	Jam 21.00 (selingan) Susu

