

JAGA DAN PERLENGKAPAN KEMERDEKAAN  
INI PER...  
SUATU SAAT ADALAH SANGAT SANGAT  
SANGAT MEMBUTURKANNYA



## Makalah

### Makanan Sehat Untuk Anak Prasekolah

TANGGAL	: 17-4-2006
KELOMPOK	: H
NO. KEMAH	: K1
NO. UNIVERSITAS	: 90/k/2006 - m, (2)
Oleh :	: 641.1 Wel m 0

Oleh :

WILDA WELIS, S.P., M.Kes.

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2005**

BIBLIOTHECA  
UNIV. NEGERI PADANG

**HALAMAN PENGESAHAN**

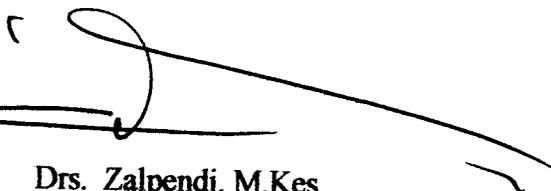
Makalah ini telah diperiksa oleh pereviu dan diperbaiki sesuai dengan saran dan petunjuk yang diberikan.

Yang Bersangkutan,



Wilda Welis, S.P., M.Kes.  
NIP. 132 232 485

Pereviu,



Drs. Zalpendi, M.Kes.  
NIP. 131 460 209

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesrek,



Drs. Syafrizar  
NIP. 131 669 087

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala limpahan rahmat dan karunia yang telah diberikanNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah yang berjudul "Makanan Sehat Untuk Anak Prasekolah". Penulis menyadari bahwa penulisan makalah ini jauh dari sempurna dan tentunya dalam penulisannya banyak kesalahan dan kekhilafan.

Penulis berharap makalah ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Namun penulis menyadari banyak kekurangan dan kejanggalan dalam penulisan makalah ini, untuk itu mohon kritik dan saran untuk kesempurnaan isi makalah ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian makalah ini.

Padang, Juli 2005

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Kata Pengantar	
Daftar Isi	
1. Pendahuluan .....	1
2. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah.....	2
3. Makanan Sehat Untuk Anak Prasekolah.....	4
4. Daftar Bahan Makanan Penukar/Pengganti.....	6
5. Masalah Makan pada Anak Prasekolah.....	10
6. Masalah Gizi Yang Diperhatikan pada Anak Prasekolah.....	11
7. Penyelenggaraan Makan di Taman Kanak-kanak.....	12
8. Kesimpulan.....	14
Daftar Pustaka.....	15





# **MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK PRASEKOLAH**

## **1. Pendahuluan**

Mempunyai seorang anak yang sehat, cerdas dan saleh adalah dambaan setiap orang tua. Agar harapan itu tercapai salah satunya dapat dilakukan dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Secara garis besar faktor genetik dan faktor lingkungan adalah faktor yang dapat mempengaruhi anak. Salah satu faktor lingkungan yang sangat penting diperhatikan adalah faktor gizi.

Tingkat kecerdasan merupakan kondisi anak yang membutuhkan keadaan gizi yang optimal sejak anak berada dalam kandungan ibu. Kita mengetahui bahwa sel-sel otak anak tumbuh dan berkembang sejak anak berada dalam kandungan ibu. Kualitas kecerdasan akan sangat tergantung pada kualitas rangkaian fungsional otak yang terbentuk sampai umur tiga tahun dan kualitas makanan yang diberikan. Agar pertumbuhan otak dan fisik itu terus tumbuh optimal perhatian pemberian makanan itu sedapat mungkin berlanjut hingga anak memasuki usia sekolah.

Maraknya kasus kekurangan gizi pada anak tidak terlepas dari peran orangtua dirumah dan guru disekolah dalam hal pengetahuan gizi. Masih banyak orang tua yang hanya mementingkan kuantitas daripada kualitas makanan. Sebagian orang tua hanya memberikan makanan asal anak kenyang saja. Kondisi tersebut terkait dengan latar belakang sosial

ekonomi sebagian masyarakat kita yang masih rendah. Sangat diperlukan peran serta guru disekolah agar dapat memberikan pendidikan gizi yang baik melalui anak didik. Seyogyanya guru disekolah mengetahui makanan sehat dan bergizi bagi anak didik, apalagi pada usia pra sekolah merupakan usia yang tepat untuk memperkenalkan kebiasaan makan yang baik. Disamping ibu, pada usia pra sekolah peran guru sangat penting dalam proses pemberian makanan pada anak untuk menentukan tumbuhnya kebiasaan makan yang baik.

## **2. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah**

Pada golongan anak usia pra sekolah (4-6 tahun) pertumbuhannya tidak sebesar pada masa bayi tetapi aktifitas fisik yang mereka lakukan sangatlah banyak. Pada usia ini mereka sudah merupakan konsumen yang aktif yaitu mereka telah dapat memilih makanan yang disukai. Oleh sebab itu mereka telah dapat diberikan pendidikan gizi baik di rumah maupun di sekolah. Adapun menurut Widya Karya nasional Pangan dan Gizi VI tahun 1998 angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan untuk anak sampai umur 9 tahun per hari adalah :

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Per Hari untuk Anak**

<b>Zat Gizi</b>	<b>1 -3 tahun</b>	<b>4-6 tahun</b>	<b>7-9 tahun</b>
Energi(kkal)	1.250	1.750	1.900
Protein (gr)	23	32	37
Vitamin A (SI)	1.155	1.188	1.343
Thiamin (mg)	0,5	0,7	0,7
Riboflavin (mg)	0,6	0,9	0,9
Niacin (mg)	5,4	7,6	8,1
Vitamin B <sub>12</sub> (µg)	0,5	0,7	0,9
Asam Folat (µg)	40	60	81
Vitamin C (mg)	40	45	45
Kalsium (mg)	500	500	500
Fosfor (mg)	250	350	400
Besi (mg)	8	9	10
Seng (mg)	10	10	10
Yodium (mg)	70	100	120

Agar kebutuhan gizi anak terpenuhi, memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang merupakan kewajiban orang tua. Makanan yang mengandung gizi seimbang maksudnya adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air sesuai dengan kebutuhan anak. Bila terjadi ketidakseimbangan gizi akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Biasanya anak pada kelompok umur pra sekolah sangat suka memilih-milih makanan tertentu ( the picky eater), lagi pula kebiasaan makan dan kesukaan terhadap makanan tertentu sudah mulai terbentuk. Anak biasanya lebih menyukai makanan yang berwarna-warni, lembut, berbau harum, ukuran kecil, dingin dan dengan penyajian yang menarik. Seringkali anak usia pra sekolah ini menolak makanan yang disiapkan dirumah, meskipun masalah kesulitan makan sudah mulai dapat diatasi ketika sudah memasuki usia 4-6 tahun.

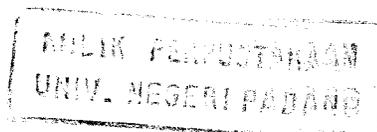


Meskipun kebutuhan energi totalnya meningkat, tetapi kebutuhan energi per kg BB menurun. Yang harus diperhatikan mengenai asupan energi adalah bila konsumsi energi anak rendah tidak sesuai untuk pertumbuhan, maka perlu ditambahkan snack tinggi kalori, jus buah, variasi makanan tinggi lemak seperti susu, keju dan daging dalam takaran yang tidak berlebihan.

### **3. Makanan Sehat Untuk Anak Pra Sekolah**

Makanan sehat bagi anak pra sekolah adalah makanan yang mengandung gizi seimbang. Di Indonesia dikenal slogan "empat sehat lima sempurna". Biasanya terdiri dari makanan pokok sebagai sumber energi yang banyak mengandung karbohidrat, lauk pauk sebagai sumber protein berasal dari hewani maupun nabati, protein terutama sebagai zat pembangun, sayuran dan buah merupakan vitamin dan mineral dan sebagai pelengkap dikonsumsi susu. Fungsi makanan bagi tubuh adalah sebagai sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Menyediakan makanan sehat bagi anak pra sekolah dapat dilakukan dengan menyusun menu. Adapun syarat menyusun menu itu adalah mengandung makanan yang memuaskan selera dan memberi rasa kenyang, mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan, memenuhi nilai-nilai sosial budaya, dan biaya harus terjangkau. Dan perhatikan pula kombinasi warna, rasa, variasi dan jenis olahan. Namun dalam menyusun menu anak sering mengalami kesukaran seperti



terbatasnya bahan yang sesuai dengan kebutuhan anak di pasar, anak masih mudah terkena alergi makanan sehingga bahan makanan untuk anak harus dipilih, dan terbatasnya keuangan keluarga untuk menyusun menu khusus untuk anak serta masih banyaknya kepercayaan mengenai makanan pantangan untuk anak balita.

Makanan anak prasekolah perlu mendapat perhatian terutama tersedianya cukup energi dan protein. Kualitas protein hewani lebih baik dibandingkan protein nabati, oleh sebab itu sepertiga dari kebutuhan protein sedapat mungkin berasal dari protein hewani. Usia prasekolah biasanya kurang menyukai sayuran. Oleh karena itu untuk membiasakan mengkonsumsi sayuran maka ibu haruslah membuat sayuran itu dengan sajian yang menarik seperti dibuat bentukan hewan atau boneka kesukaan anak.

Usia prasekolah adalah usia yang tepat untuk memberikan pengetahuan tentang gizi. Ibu sebagai orang yang biasanya mengurus makanan keluarga dapat mengajarkan anak untuk dapat memilih bahan makanan yang sehat dan bergizi tinggi. Pengetahuan ini dapat diberikan ketika mereka berada di meja makan.

Seorang ibu secara ideal memberikan makanan selingan diantara waktu makan utama. Saat ini banyak jenis makanan yang dijual di pasar dan di warung-warung. Namun apakah cukup baik bila orang tua telah mengajarkan anak jajan pada usia yang relatif muda. Ada beberapa kelemahan yang ada bila orang tua membiasakan anak jajan sejak usia



dini yaitu (1) kurang sehatnya makanan yang dijual karena tidak seimbang zat gizi yang terkandung dalam membuat makanan jajanan tersebut, (2) bila anak sering jajan maka akan menyebabkan anak kurang berselera untuk makan makanan utama, (3) dari segi higienisnya makanan jajanan yang dijual di pasar atau diwarung sering tidak mengindahkan faktor kebersihan dan kesehatan sehingga dapat menyebabkan anak menjadi sakit (4) dari segi pendidikan kebiasaan jajan kurang baik karena anak sudah dikenalkan dengan kebiasaan membeli sesuatu sendiri.

**Tabel 2. Pedoman Praktis Menakar Kebutuhan Gizi Anak**

<b>Umur</b>	<b>1 -3 tahun</b>	<b>4 - 6 tahun</b>	<b>7 - 9 tahun</b>
Nasi/Pengganti (prg)	1-1,5	1-3	2-3
Lauk Hewani (ptg)	2-3	2-3	2-4
Lauk Nabati (ptg)	1-2	1-3	2-3
Sayur (mangkuk)	0,5	1-1,5	1-1,5
Buah (potong)	2-3	2-3	2-3
Susu (gelas)	1	1-2	1-2

#### **4. Daftar Bahan Makanan Penukar/Pengganti**

Untuk memudahkan dalam menyusun menu makanan untuk anak prasekolah maka dapat digunakan suatu daftar bahan makanan penukar. Daftar bahan makanan penukar yaitu bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar, bernilai sama. Berbagai jenis bahan makanan tersebut dapat dilihat pada beberapa tabel berikut :

##### **Golongan 1. Makanan Sumber Karbohidrat**

Satu satuan penukar mengandung : 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat.



Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	$\frac{3}{4}$ gelas
Bubur beras	400	2 gelas
Kentang	200	2 biji besar
Singkong	100	1 ptg sdg
Ubi	150	1 biji sdg
Biskuit	50	4 buah
Roti putih	80	2 iris
Kraker	50	5 bh besar
Mi kering	50	1 gelas
Bihun	50	$\frac{1}{2}$ gelas

### Golongan 2. Makanan Sumber Protein Hewani

Satu satuan penukar mengandung : 95 kalori, 10 gram protein dan 6 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 ptg sdg
Daging ayam	50	1 ptg sdg
Hati sapi	50	1 ptg sdg
Telur ayam	60	2 butir
Telur Bebek	60	1 butir
Telur Puyuh	60	6 butir
Ikan segar	50	1 ptg sdg
Ikan Asin	25	1 ptg sdg
Udang	50	$\frac{1}{4}$ gelas
Bakso daging	100	5 butir sdg
Keju	30	1 ptg sdg

### Golongan 3. Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung : 80 kalori, 6 gram protein dan 3 gram lemak, 8 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Kacang Ijo	25	2.5 sdm
Kacang kedele	25	2.5 sdm
Kacang merah	25	2.5 sdm
Kacang Tanah	20	2 sdm
Kacang Tolo	25	2 sdm
Oncom	50	2 ptg sdg
Tahu	100	1 biji
Tempe	50	besar 2 ptg sdg

#### Golongan 4. Sayuran

Satu satuan penukar mengandung : 50 kalori, 3 gram protein, 10 gram karbohidrat. Berat sayuran adalah 100 gram yang diperkirakan 1 gelas setelah masak.

Bahan Makanan	
Bayam	Kacang panjang
Buncis	Jamur
Bunga kol	Ketimun
Daun bawang	Kol
Daun labu siam	Labu siam
Daun mangkogan	Nangka
Daun melinjo	Gambas/oyong
Daun pakis	Rebung
Daun pepaya	Sawi
Daun singkong	Toge
Daun ubi	Terong
Kangkung	Tomat
	Wortel

#### Golongan 5. Buah-buahan

Satu satuan penukar mengandung : 40 kalori dan 10 gram karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Apel	75	½ buah sdg
Alpoket	50	½ buah bsr
Anggur	75	10 biji
Belimbing	125	1 buah bsr
Jambu biji	100	1 buah bsr
Jambu air	100	2 buah sdg
Jambu bol	75	¾ buah sdg
Duku	75	15 buah
Durian	50	3 biji
Jeruk manis	100	2 buah sdg
Kedondong	100	1 buah bsr
Mangga	50	½ buah bsr
Nanas	75	1/6 buah sdg
Nangka masak	50	3 biji
Pepaya	100	1 buah sdg
Pisang ambon	50	50 buah sdg
Pisang raja sereh	50	2 buah kcl
Rambutan	75	8 buah
Salak	75	1 buah bsr
Sawo	50	1 buah bsr
Sirsak	75	½ gelas
Semangka	150	1 potong bsr
melon	150	1 potong bsr

### Golongan 6. SUSU

Satu satuan penukar mengandung : 110 kalori, 7 gram protein, 9 gram karbohidrat, 7 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Susu sapi	200	1 gelas
Keju	30	1 ptg
Tepung susu whole	25	besar
Tepung susu skim	20	5 sdm
Tepung saridele	25	4 sdm
Tepung saridele	200	4 sdm
Yogurt		1 gelas



## Golongan 7. Minyak

Satu satuan penukar mengandung : 45 kalori dan 5 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Minyak kacang	5	½ sdm
Minyak goreng	5	½ sdm
Minyak ikan	5	½ sdm
Kelapa parut	30	5 sdm
Santan	50	½ gelas
Lemak sapi	5	1 ptg kcl
Lemak babi	5	1 ptg kcl
Margarin	5	½ sdm

## 5. Masalah Makan Pada Anak Pra Sekolah

Masalah makan pada anak umumnya adalah masalah kesulitan makan. Hal ini tentu dapat menghambat tumbuh kembang anak yang optimal. Kesulitan makan merupakan ketidakmampuan makan dan menolak makanan tertentu. Tujuan pemberian makan pada anak adalah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi kelangsungan hidup anak, pemulihan kesehatan, untuk aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan. Dengan memberi makan ini juga telah mendidik anak menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah yang cukup dan bermutu. Ada beberapa hal penyebab terjadinya kesulitan makan yaitu (1) adanya kelainan neuro motorik seperti kelainan otot, kelainan saluran menelan, inkoordinasi alat tubuh, (2) kelainan kongenital yaitu kelainan yang berhubungan dengan alat-alat pencernaan, (3) kelainan gigi geligi, (4) penyakit infeksi akut dan menahun seperti infeksi akut saluran nafas bagian atas, (5) defisiensi gizi seperti defisiensi protein

dan kalori dan (6) psikologi seperti terlalu memaksa anak agar makan banyak melebihi kapasitas lambungnya.

Mengatasi anak yang masih sulit makan dapat dilakukan dengan menghilangkan penyebab kesulitan makan tersebut. Upaya dapat dilakukan melalui pendekatan dietetik dengan mengatur makanan anak dengan memperhatikan faktor umur, berat badan, keadaan penyakit, kondisi alat penerima makanan, kebiasaan makan, selera, kesukaan, variasi hidangan, penerimaan dan toleransi anak terhadap makanan. Dapat pula dilakukan upaya psikologis dengan memperbaiki hubungan anak dan ibu/guru pada saat makan. Ibu yang sabar, tenang dan tekun serta dalam suasana nyaman dan bersih merupakan hal yang mendukung menghindari sulit makan pada anak. Memberikan sedikit pujian ketika anak melakukan cara makan dengan baik serta menghabiskan porsi makannya merupakan salah satu cara menyenangkan anak. Apalagi pada saat makan menggunakan alat makan yang menarik dan disukai serta sesuai dengan kondisi anak.

## **6. Masalah Gizi Yang Perlu Diperhatikan Pada Anak Pra Sekolah**

Pada anak usia pra sekolah sering terjadi defisiensi zat gizi mikro seperti zat besi yang dapat dihubungkan dengan kehilangan IQ point sebesar 10 bila kekurangan zat besi ini terjadi pada masa bayi dan pra sekolah. Kekurangan zat besi dapat juga dikaitkan dengan terhambatnya

pertumbuhan dan perkembangan, peka terhadap infeksi, lemah dan mudah lelah.

Kekurangan vitamin A juga harus dihindari, karena berperan pada proses penglihatan, pertumbuhan dan sistem pertahanan tubuh. Defisiensi vitamin C juga perlu mendapat perhatian karena anak usia pra sekolah biasanya kurang menyukai buah-buahan dan sayuran yang merupakan sumber utama vitamin C. Kita juga perlu mewaspadai kekurangan yodium yang dapat menyebabkan kerusakan otak dan menyebabkan kretin. Biasanya yodium banyak terdapat dalam makanan yang berasal dari laut.

Masalah gizi lain yang sering mengancam anak usia pra sekolah adalah kurang energi dan protein. Biasanya terjadi pada kelompok ekonomi rendah. Namun dilain pihak anak pra sekolah juga dapat mengalami kegemukan karena terjadi penumpukan lemak yang tidak diinginkan. Kegemukan terjadi bila konsumsi energi yang tidak seimbang, lebih banyak energi yang masuk daripada energi yang keluar. Situasi ini diperparah lagi banyak anak yang kurang aktif, banyak menonton televisi, main game/PS dan tidak berolahraga.

## **7. Penyelenggaraan Makan di Taman Kanak-kanak**

Dewasa ini banyak sekolah taman kanak-kanak (TK) yang menyelenggarakan makan bagi murid-muridnya, meskipun hanya untuk sarapan. Orang tua memberikan sejumlah uang untuk membiayai

penyelenggaraan makan tersebut. Pada dasarnya fungsi penyelenggaraan makan di TK adalah menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari, mendidik sopan santun dalam acara makan bersama, memupuk hidup kebersamaan, melatih anak makan berbagai jenis bahan makanan serta hidangan yang bergizi, melatih anak mandiri, dan melatih anak menggunakan peralatan makan dengan benar.

Ada beberapa persyaratan umum yang harus dipenuhi dalam penyelenggaraan makan disekolah yaitu mengandung zat gizi yang dibutuhkan anak, higienis dan tidak membahayakan anak, mudah dan praktis dalam pelaksanaan, dibuat sama jenis hidangan dan porsi yang standar, efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan dan penyajian dan memenuhi syarat makan anak usia tertentu. Sedangkan untuk anak TK syaratnya adalah porsi tidak terlalu besar; makanan cukup basah agar mudah ditelan; potongan cukup kecil; tidak berduri dan bertulang; Tidak pedas, asam dan berbau tajam; bersih, rapi dan menarik; bervariasi baik bahan dan jenis hidangan; gunakan alat makan dengan ukuran yang sesuai.

Dalam penyelenggaraan makan di sekolah sebaiknya melibatkan orang tua agar orang tua dapat ikut menjelaskan mengenai makanan kepada anak. Orangtua juga dapat memperhatikan pemberian makan anak.

## **8. Kesimpulan**

Makanan sehat bagi anak prasekolah adalah sangat penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh anak sesuai umur dan aktifitas yang dilakukan. Bila salah dalam pemberian makan kepada anak dapat mengakibatkan defisiensi zat gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada anak usia pra sekolah antara lain defisiensi zat besi, vitamin A, KEP dan kegemukan. Dalam memberikan makan pada anak harus diperhatikan pula kondisi psikologis, kesabaran, suasana nyaman dan sedikit pujian ketika anak dapat makan dengan cara yang benar dan menghabiskan porsi yang diberikan.

641.1  
wel  
m:1

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anonymous. 2004. Jangan Cuma Perhatikan Fisiknya Saja. Kompas, 28 Juli 2004.
2. Eliza, D. 1999. Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak TK. Buku Ajar. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
3. Santoso, S & Ranti, A.L. 1999. Kesehatan dan Gizi. Rineka Cipta. Jakarta
4. Soedjatmiko. 2004. Kecerdasan Anak dibentuk oleh Nutrisi dan Stimulasi sejak Bayi. Kompas, 28 Juli 2004.
5. Soetjiningsih. 1995. Tumbuh Kembang Anak. Penerbit buku Kedokteran EGC. Jakarta.
6. Owen, A.L., Patricia, L.S. & George M. Owen. 1999. Nutrition in The Community. The Art and Science of Delivering Services. Fourth Edition. McGraw-Hill.

MILITIA PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG