



PEMBERIAN

MAKANAN TAMBAHAN

sebagai penunjang gizi anak

KKN PPM UGM 2022

DAFTAR ISI

02

PROGRAM MAKANAN
TAMBAHAN

04

PMT PENYULUHAN

07

BUBUR KENTANG
TAHU

11

TAHU MAKARONI
KUKUS

13

PUDING LAUT BIRU

01

BALITA

03

PMT PEMULIHAN

06

MENU PMT
PENYULUHAN

09

NUGGET AYAM
DAUN KELOR

12

SUMSUM KACANG
HIJAU



B

A

L

T

A

A



Masa balita (bawah lima tahun) merupakan **periode penting** dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi proses **tumbuh kembang** yang **sangat pesat** dan akan menjadi penentu keberhasilan tumbuh kembang anak di periode selanjutnya. Meski begitu, masa ini juga terbilang **rawan** mengalami kekurangan gizi.

Proses pertumbuhan dan perkembangan balita perlu mendapat **perhatian yang serius**. Stimulasi yang memadai, akses pelayanan kesehatan yang berkualitas, serta **asupan gizi** yang baik dan seimbang sangat diperlukan untuk keberhasilan tumbuh kembang yang optimal.

PERTUMBUHAN : bertambahnya ukuran fisik, terutama tinggi (panjang) badan

PERKEMBANGAN : bertambahnya kemampuan fungsi-fungsi individu (kemampuan gerak kasar dan halus, bicara, emosi-sosial, intelegensi)

PROGRAM MAKANAN TAMBAHAN

Makanan tambahan adalah makanan yang bergizi sebagai tambahan selain makan utama bagi balita untuk memenuhi kebutuhan gizi.

01

PMT-PEMULIHAN diperuntukan bagi anak usia 6-59 bulan terutama yang menderita gizi kurang guna mencukupi kebutuhan gizi.

PMT-PENYULUHAN merupakan makanan bergizi yang diberikan untuk balita satu kali perbulan saat kegiatan penimbangan di Posyandu.

02



PMT PEMULIHAN

TUJUAN

- Pemberian makanan tambahan hasil formulasi dan fortifikasi khusus untuk mengatasi permasalahan gizi balita
- Sebagai sarana membantu mencukupi kebutuhan gizi balita.

PELAKSANAAN DAN SASARAN

PMT pemulihan diberikan sekali dalam satu hari selama 90 hari berturut-turut atau 3 bulan. Sasarannya adalah balita penderita gizi buruk.

PMT PENYULUHAN

TUJUAN

- Sebagai contoh pemberian makanan yang tepat untuk balita melalui posyandu.
- Sebagai sarana membantu mencukupi kebutuhan gizi balita.
- Sebagai sarana menggerakkan peran serta masyarakat dalam mendukung kesinambungan penyelenggaraan posyandu.

PELAKSANAAN DAN SASARAN

PMT penyuluhan diberikan sekali sebulan (sesuai dengan jadwal penimbangan). Sasarannya adalah semua anak balita, bukan hanya penderita gizi buruk saja.



PMT PENYULUHAN



Makanan yang diberikan berupa makanan lengkap yang terdiri dari 4 kelompok makanan, yaitu makanan pokok atau karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur. Makanan juga dapat berupa snack.



Bahan makanan yang diutamakan, yaitu yang mengandung sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain.

MENU



PMT

penyuluhan



BUBUR KENTANG TAHU



Bahan

- 1/2 buah tahu putih
- 2 buah kentang
- 1 gelas kaldu sayur/ikan

Cara Pembuatan

1. Tumbuk kentang dan tahu hingga lembut
2. Tuang kaldu dalam panci. Tunggu hingga mendidih
3. Masukkan tahu dan kentang. Aduk sebentar. Kecilkan api
4. Masak hingga kaldu menyusut (sesekali aduk hingga tidak lengket)
5. Setelah kaldu menyusut, angkat dan letakkan di mangkok



Kentang

- Sumber energi yang baik (karbohidrat kompleks)
- Mendukung perkembangan sistem saraf dan otak (vitamin B3)



Tahu

- Kaya akan nutrisi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan
- Tinggi protein
- Mengandung kalsium untuk tulang



NUGGET AYAM DAUN KELOR



Bahan

Adonan Nugget:

- Garam 3 gr
- Gula pasir 5 gr
- Daun kelor 50 gr
- Telur ayam 1 butir
- Tepung Terigu 50gr
- Maizena 50gr
- Bawang putih 2 siung
- Kaldu jamur ½ sachtet
- Bawang merah 2 siung
- Merica halus 1 gr
- Daging ayam fillet 200 gr

Adonan pelapis:

- Air 250 ml
- Garam 7-5 gr
- Tepung panir
- Merica halus 5 gr
- Tepung beras 65 gr
- Tepung terigu 90 gr
- Baking powder 10gr
- Maizena 60 gr



Kenapa Kelor?

- Karbohidrat
- Protein
- Mineral (terutama Fe)
- Vitamin
- Asam amino



Cara Pembuatan

1. Daun kelor diblanching (kukus) terlebih dahulu selama kurang lebih 5 menit.
2. Langsung masukkan air dingin (air es) agar daun kelor tidak terlalu matang.
3. Blender daun kelor hingga halus.
4. Pisahkan daging ayam dari tulang dan kulit (di-fillet), kemudian dipotong kecil-kecil.
5. Masukkan daging ayam fillet beserta 1 butir telur, terigu, maizena, garam, gula pasir, lada halus, kaldu jamur, bawang putih, bawang merah, dan daun kelor ke dalam chopper (penggiling daging),
6. Giling hingga daging ayam hancur dan adonan menjadi kalis (tercampur rata). Jika tidak memiliki chopper, bisa dicincang atau digiling menggunakan blender.
7. Bentuk adonan sesuai selera, lapis dengan adonan pelapis dan tepung panir kemudian digoreng.



TAHU MAKARONI KUKUS



Bahan

- Tahu putih 250 gr
- Makaroni rebus 100 gr
- wortel parut 4 sdm
- Keju parut 1 sdm
- Daun selesri
- 2 Kuning telur

Cara Pembuatan

1. Haluskan tahu dan makaroni
2. Tambahkan wortel, kuning telur, seledri, keju parut, aduk hingga tercampur rata
3. Kukus kurang lebih 20 menit/ sampai matang



Makaroni

- Tinggi karbohidrat
- Mengandung karbohidrat kompleks



SUMSUM KACANG HIJAU



Bahan

- Tepung beras 20 gr
- Santan 40 gr
- Kacang hijau 20 gr
- Bayam 25 gr

Cara Pembuatan

1. Kacang ijo direbus sampai lunak, lalu masukkan daun bayam yang sudah diiris halus.
2. Setelah bayam matang lalu diangkat, kemudian disaring dan ampasnya dibuang.
3. Tepung beras dimasak dengan santan
4. Setelah kental dan matang campur dengan kacang ijo dan bayam yang sudah disaring dan aduk sampai rata



Kenapa Kacang Hijau?

- Sumber vitamin dan mineral (kalsium, fosfor)
- Kaya akan protein
- Mudah dicerna
- Merangsang kekebalan tubuh



PUDING LAUT BIRU



Bahan

- 250 ml susu cair
- 30 ml santan
- 35 gram gula pasir
- 30 gram maizena
- 2 sdt bunga telang kering

Cara Pembuatan

1. Campur susu dan santan, tambahkan dengan bunga telang kering. rebus sambil terus diaduk, hingga muncul gelembung² di pinggirnya. matikan api.
2. Biarkan hingga susu berwarna biru dan menjadi hangat/ suhu ruang. saring.
3. Masukkan tepung maizena dan gula pasir dalam cairan susu, aduk hingga rata.
4. Masak hingga mengental, tuang dalam cetakan, dinginkan hingga suhu ruang lalu masukkan dalam kulkas



Susu

- Membantu pembentukan tulang dan gigi
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menyehatkan sistem pencernaan



Bunga Telang?

- Pewarna makanan dan minuman alami
- Tinggi antioksidan
- Penangkal radikal bebas

Yuk Berikan Makanan Tambahan yang baik untuk tunjang gizi anak!

Sayur, Buah &
Vitamin yang
tercukupi

Menu yang
bervariasi



Porsi
yang sesuai

Mengandung
gizi seimbang