

Daftar Variasi Makanan

(Bahasa Indonesia Version)

Satu Sajian Biji-bijian



Nasi putih (matang),
1 sendok makan

atau



Mi tanpa digoreng,
1/3 mangkuk

atau



Kentang, 1 kecil
(seukuran telur)

atau



Roti, 1/2 potong

atau



Roti bun atau roti gulung,
1 potong
(seukuran bola tenis)

Satu Sajian Sayuran



Sayur-sayuran (matang),
1/2 mangkuk

Satu Sajian Buah-buahan



Buah-buahan potong,
1/2 mangkuk

atau



Buah-buahan utuh,
1 sedang

atau



Buah-buahan kering,
1 sendok makan

Satu Sajian Daging, ikan, telur & alternatif



Daging ayam, sapi, babi,
dan ikan (matang), 30g
(seukuran bola tenis meja)

atau



Kacang-kacangan kering,
1/2 mangkuk

atau



Tahu sutra,
1 potong

atau



Telur,
1 sedang

Satu Sajian Susu & alternatif

(atau produk Olahan Susu)

Usia 2-5:
Susu rendah-lemak
Usia di atas 5:
Susu rendah-lemak
atau skim



Susu
rendah-lemak/
skim, 1 gelas

atau



Keju rendah-lemak,
2 potong

Satu Sajian Lemak & Minyak

Gunakan maksimal
2 sendok teh
minyak untuk
memasak per
hidangan utama
bagi setiap anak



Minyak sayur,
1 sendok teh

atau



Bumbu salad,
1 sendok makan

Saran Sajian untuk Hidangan Utama (Makan Pagi, Makan Siang, dan Makan Malam)	KB hingga TK 1	TK 2 hingga TK 3
Biji-bijian	Sekitar 3 sajian	Sekitar 4 sajian
Sayur-sayuran	Sekitar 1/2 sajian	Sekitar 1 sajian
Daging, ikan, telur & alternatif	Sekitar 1/2 sajian	Sekitar 1 sajian
Minyak (untuk memasak)	Tidak lebih dari 2 sajian	

Saran Sajian untuk Camilan	
Sekolah sehari penuh (Dua camilan sehari)	Camilan pagi: 1/2 sajian buah-buahan Camilan siang: 1 sajian produk olahan susu dan/atau 1 sajian biji-bijian
Sekolah setengah hari (Satu camilan sehari)	1 sajian produk olahan susu atau 1-2 sajian biji-bijian atau 1/2 sajian buah-buahan

*Keterangan: Saran di atas hanya sebagai rujukan.

Jenis makanan dan ukuran penyajiannya dalam hidangan utama dan camilan bisa saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak-anak.



1 gelas = 240 ml



1 mangkuk = 250-300 ml

