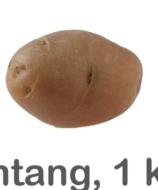


# Daftar Variasi Makanan

Satu Porsi

## Biji-bijian

	atau		atau		Kentang, 1 kecil (seukuran telur)	atau		atau		Roti gulung, 1 potong (seukuran bola tenis)
Nasi (matang), 1 sendok makan		Spaghetti (matang), $\frac{1}{3}$ mangkuk								

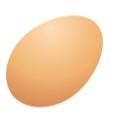
Satu Porsi

## Sayuran

	Potongan buah, $\frac{1}{2}$ mangkuk		Buah utuh, 1 buah sedang		Buah kering, 1 sendok makan
Sayuran (matang), $\frac{1}{2}$ mangkuk					

Satu Porsi

## Daging, ikan, telur & pilihan lainnya

	atau		atau		atau	
Daging ayam, sapi, babi, dan ikan (matang), 30 g (seukuran bola tenis meja)		Kacang kering (matang), $\frac{1}{2}$ mangkuk		Tahu sutra, 1 potong		Telur, 1 sedang

Satu Porsi

## Susu & pilihan lainnya

(atau produk Olahan Susu)

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



atau

Susu rendah lemak/susu skim,  
1 gelas



Keju rendah lemak,  
2 iris

Satu Porsi

## Lemak & Minyak

Minyak untuk memasak  
tidak boleh melebihi  
2 sendok teh di setiap  
hidangan utama  
bagi setiap anak



atau



Minyak sayur,  
1 sendok teh

Saus salad,  
1 sendok makan

Saran untuk Porsi  
Hidangan Utama  
( Sarapan, Makan Siang,  
dan Makan Malam )

KB hingga  
TK1

TK2 hingga  
TK3

Biji-bijian

Sekitar  
3 porsi

Sekitar  
4 porsi

Sayuran

Sekitar  
 $\frac{1}{2}$  porsi

Sekitar  
1 porsi

Daging, ikan, telur &  
pilihan lainnya

Sekitar  
 $\frac{1}{2}$  porsi

Sekitar  
1 porsi

Minyak (untuk memasak)

Tidak lebih dari 2 porsi

Saran Porsi Camilan

Sekolah  
sehari penuh  
(Dua camilan sehari)

Camilan pagi:  
 $\frac{1}{2}$  porsi buah

Camilan sore:  
1 porsi produk olahan susu dan/atau  
1 porsi biji-bijian

Sekolah  
setengah hari  
(Satu camilan sehari)

1 porsi produk olahan susu atau  
1-2 porsi biji-bijian atau  
 $\frac{1}{2}$  porsi buah

\*Catatan: Saran di atas hanya sebagai rujukan.

Jenis makanan dan takaran porsi dalam hidangan utama dan camilan bisa saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak.



1 gelas  $\approx$  240 ml



1 mangkuk = 250-300 ml

