

# Daftar Variasi Makanan

(Bahasa Indonesia Version)

## Satu Porsi Biji-bijian



Nasi (matang),  
1 sendok makan

atau



Spaghetti (matang),  
1/3 mangkuk

atau



Kentang, 1 kecil  
(seukuran telur)

atau



Roti (tanpa kulit),  
1/2 potong

atau



Roti gulung,  
1 potong  
(seukuran bola tenis)

## Satu Porsi Sayuran



Sayuran (matang),  
1/2 mangkuk

## Satu Porsi Buah-buahan



Potongan buah,  
1/2 mangkuk

atau



Buah utuh,  
1 buah sedang

atau



Buah kering,  
1 sendok makan

## Satu Porsi Daging, ikan, telur & pilihan lainnya



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

atau



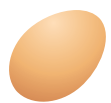
Kacang kering (matang),  
1/2 mangkuk

atau



Tahu sutra,  
1 potong

atau



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



Susu rendah lemak/susu skim,  
1 gelas

atau



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



Minyak sayur,  
1 sendok teh

atau



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 1/2 porsi	Sekitar 1 porsi
Daging, ikan, telur & pilihan lainnya	Sekitar 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: 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 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 ≈ 240 ml



1 mangkuk = 250-300 ml

