



Modul MP-ASI dengan Pangan Lokal
wilayah pertanian

RANTING PELANGI



Resep menu kudapan untuk
bayi dan balita

DISUSUN OLEH:

AUTHOR

DANIEL BRYCA PRADINATA
IVA NURIL MA'RIFA
ARDELIA AJENG WARDHANI
FIRDA RIZALINA
LIESNA LUSYANA NUR
TRISKA DWI CAHYANI
IBTIHAL HANIYAH IRBAH
IRMA UMMIYATUL HASANAH
ADISTHA EKA NOVEYANI, S.KM., M.P.H

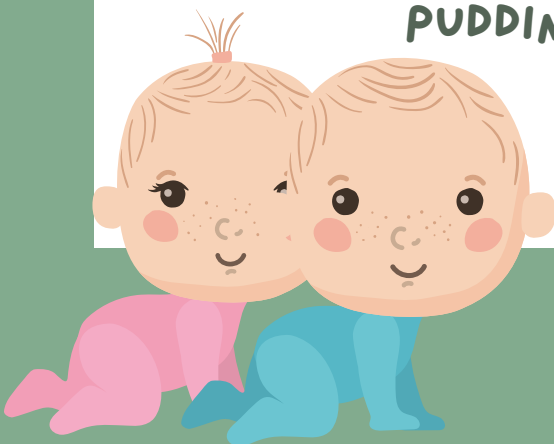
EDITOR

ADE LEONY SAROSA
CICI MEGA IFTITAH



DAFTAR ISI

PENDAHULUAN.....	1
PANDUAN PEMBERIAN MPASI.....	2
TAHAPAN PEMBERIAN MPASI.....	3
PORSIMETRI.....	4
KETERANGAN SINGKAT.....	4
KETERANGAN BESAR PORSI.....	5
MENU SINGKONG.....	6
PERKEDEL SINGKONG SAYUR.....	6
BOLA SINGKONG ABON.....	8
MENU PISANG.....	10
BOLA PISANG KUKUS.....	10
MENU TALAS.....	12
TAHU WALIK TALAS.....	12
PERKEDEL TALAS SAYUR.....	14
MENU UBI UNGU.....	16
BUBUR UBI UNGU.....	16
PUDDING UBI UNGU.....	18
MENU KELOR.....	20
BOLA-BOLA DAUN KELOR.....	20
MENU EDAMAME.....	22
SUSU EDAMAME.....	22
PUDDING EDAMAME.....	24

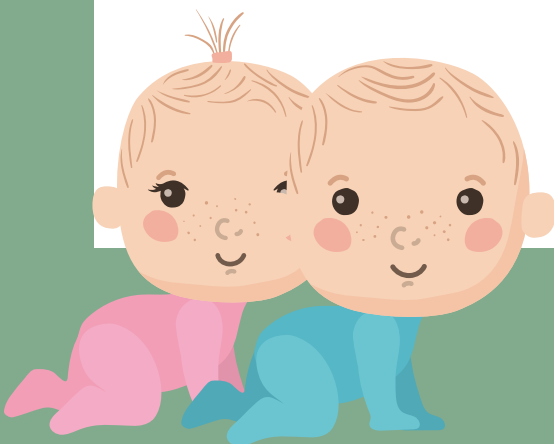


PENDAHULUAN

Stunting menjadi permasalahan gizi yang masih banyak terjadi di Indonesia. Upaya perbaikan gizi dengan pemanfaatan bahan pangan lokal bisa menjadi satu cara mengatasi permasalahan stunting. Desa Rambigundam sendiri termasuk wilayah lokus stunting di Kabupaten Jember. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang diolah menjadi kreasi menu makanan pendamping atau makanan tambahan untuk baduta dan balita harapannya bisa mencegah baduta dan balita di Desa Rambigundam mengalami stunting. Serta menjadi menu alternatif untuk balita yang sehat di wilayah-wilayah Indonesia lainnya.

Pangan lokal yang berasal dari hasil pertanian di daerah setempat sebenarnya dapat dikembangkan menjadi PMT yang bernilai gizi tinggi. Di samping itu, keuntungan lain menyediakan PMT yang berasal dari bahan pangan lokal adalah tidak perlu dibeli namun bisa diambil dari pekarangan, kebun atau kolam mereka sendiri secara bergotong royong. Beberapa manfaat PMT lokal antara lain masyarakat lebih memahami dan lebih terampil dalam membuat PMT yang berasal dari bahan pangan lokal karena sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, tanpa perlu biaya yang mahal namun memiliki kandungan gizi yang tinggi. Di samping itu, setelah mendapat penyuluhan PMT maka ibu dapat melanjutkan pemberian PMT lokal tersebut secara mandiri.

Modul ini diperuntukkan sebagai pedoman pemberian makanan tambahan untuk baduta dan balita usia 6 hingga 59 bulan. Semua menu yang tertera dalam modul ini telah dicoba oleh tim dan dikonsultasikan dengan pakar gizi serta **telah diuji cobakan ke baduta dan balita** peserta Posyandu Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji, Jember, Jawa Timur.



PANDUAN PEMBERIAN MP-ASI

Apa Itu MP-ASI

Makanan Pendamping Air Susu Ibu atau dikenal MP-ASI merupakan periode transisi dari ASI Eksklusif ke makanan keluarga

MP-ASI ITU PENTING

Anak sering mengalami malnutrisi, utamanya **STUNTING** pada periode usia 6-24 bulan

Kapan diberi MP-ASI?

MP-ASI diberikan ketika bayi **berusia 6-24 bulan**, karena ASI tidak bisa memenuhi kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak.

Cara Pemberian MP-ASI yang Baik dan Benar

1. **Tepat waktu** : diberikan ketika bayi berusia 6 Bulan keatas
2. **Memadai** : terpenuhi semua kebutuhan gizi anak baik makro atau mikro
3. **Aman** : semua proses dilakukan dengan bersih dan higienis
4. **Benar** : pemberian ketika anak lapar, tahapan MP-ASI sesuai usia anak

TAHAPAN PEMBERIAN MP-ASI

Usia 6 Bulan

2 kali sehari dengan 2-3 sendok makan setiap pemberian

Usia 7-8 Bulan

3 kali sehari dengan penambahan lemak dan minyak, bisa dikenalkan dengan snack

Usia 9-12 Bulan

4 kali sehari dengan tambahan snack, sudah bisa diberikan makanan seperti anggota keluarga lainnya



Sumber Karbohidrat

- Ubi dan singkong
- Nasi
- Jagung
- kentang

Sumber Protein Hewani

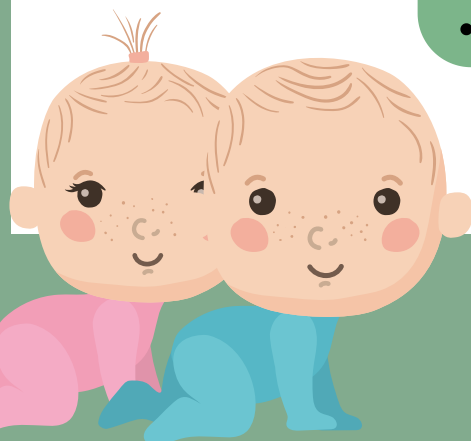
- Daging ayam
- Ikan dan olahannya
- Telur
- Produk olahan susu

Sumber Protein Nabati

- Kedelai/eda mame
- Tempe
- Tahu

Sumber Lemak

- Minyak Zaitun
- Mentega
- Minyak kelapa
- Santan segar



PORSIMETRI



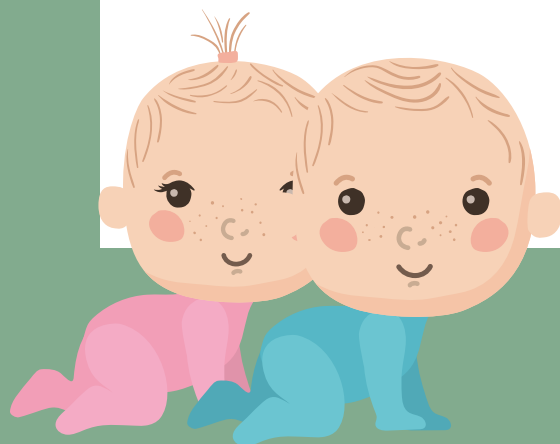
A. Keterangan singkat

bh	buah
bj	biji
btg	batang
bks	bungkus
pk	pak
kcl	kecil
btr	butir
bsr	besar
ptg	potong
sdm	sendok makan
gls	gelas
ckr	cangkir
sdg	sedang
sdt	sendok teh



B. Keterangan besar porsi

1 sdm gula pasir	10 gram
1 sdm tepung susu	5 gram
1 sdm tepung beras, tepung sagu	6 gram
1 sdm tepung terigu, maizena, hunkwe	5 gram
1 sdm minyak goreng, margarin	10 gram
1 gls nasi	70 gram
1 ptg pepaya	100 gram
1 ptg sdg pisang	50 gram
1 ptg sdg tempe	25 gram
1 ptg sdg daging	50 gram
1 ptg sdg ikan	50 gram
1 bj bsr tahu	100 gram





"MENU SINGKONG"

1) Perkedel Singkong Sayur

Bahan:

- a) 250 gram Singkong
- b) 5 gram Bayam
- c) 2 siung Bawang putih
- d) 1 siung Bawang merah
- e) 1/2 sdt Ketumbar
- f) 1/2 sdt Garam
- g) 1 sdt Gula pasir
- h) 300 ml Minyak
- i) 1 butir Telur



Proses Pembuatan:

1. Kukus singkong dalam dandang hingga matang
2. Haluskan bumbu (bawang putih, bawang merah, ketumbar, garam, gula)
3. Angkat singkong yang telah matang, haluskan singkong lalu campurkan dengan bumbu yang telah dihaluskan
4. Iris bayam tipis-tipis, campuran dalam adonan singkong
5. Aduk hingga semua tercampur merata
6. Bentuk bulat pipih adonan hingga habis, lumuri dengan telur
7. Siapkan minyak goreng dan panaskan
8. Goreng adonan yang telah dibentuk hingga matang



Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi			Energi (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	URT	Berat Kotor	Berat Bersih				
Singkong	1 buah besar	250 gram	250	327,4	2,8	0,8	79,8
Bayam	2 sdm	5 gram	5 gram	0,8	0,045	0,02	0,145
Telur	1 butir	60 gr	42,5 gr	82,24	6,62	5,77	0,37
Penyerapan Minyak			17,7 ml	152,6	0,0	17,7	0,0
TOTAL				563,04	9,465	24,29	80,315

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 15-20 buah	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
Energi : 563,04 Kal	Takaran saji : 10 gram	Protein	0,95
Protein : 9,465 gram	2 sajian per porsi	Lemak	2,43
Lemak : 24,27 gram	Energi total : 56,304 Kal	Karbohidrat	8,031
Karbohidrat : 80,31 gram	<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		





2) Bola Singkong Abon

Bahan:

- a) 100 gram Singkong
- b) 500 ml Air
- c) Vanili
- d) 2 sdm Gula pasir
- e) 50 gram Abon ayam
- f) 25 gram Tepung roti
- g) Minyak goreng



Proses Pembuatan:

- a) Kupas kulit singkong
- b) Cuci singkong hingga bersih dengan air
- c) Siapkan air untuk mengukus singkong
- d) Kukus singkong hingga matang
- e) Angkat singkong yang telah matang lalu haluskan
- f) Tambahkan garam, gula, haluskan dan aduk hingga rata
- g) Ambil adonan sedikit demi sedikit, pipihkan lalu isi dengan keju mozzarella dan bulatkan adonan
- h) Baluri adonan dengan tepung roti
- i) Ulangi hingga adonan habis
- j) Goreng adonan hingga matang



Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi			Energi (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	URT	Berat Kotor	Berat Bersih				
Singkong	1 buah kecil	100 gram	100 gram	131,0	1,1	0,3	31,9
Penyerapan minyak		13,9	13,9	12,1	13,9	1,4	0,0
Abon ayam	3 sdm	50 gram	50 gram	256,5	11,85	18,5	10,65
Gula pasir	2 sdm	30 gram	30 gram	118,2	0,0	0,0	28,2
TOTAL				517,8	26,85	20,2	70,75

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 3 porsi makan	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
Energi : 517,8 Kal	Takaran saji : 8,5 gram	Protein	5,37
Protein : 26,85 gram	5 sajian per porsi	Lemak	4,04
Lemak : 20,2 gram	Energi total : 103,56 Kal	Karbohidrat	14,15
Karbohidrat : 70,75 gram	<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		



MENU "PISANG"



1) Bolu Pisang Kukus

Bahan:

- a) 2 butir telur
- b) 2 buah pisang ambon
- c) 2 sdm gula pasir
- d) 5 sdm tepung terigu
- e) ½ sdt vanili (optional)
- f) 5 sdm margarin cair



Proses Pembuatan:

- a) Haluskan pisang ambon menggunakan garpu terlebih dahulu
- b) Pisahkan kuning telur dan putih telur
- c) Tambahkan ½ sdt gula pasir ke putih telur, kocok hingga putih telur berbusa kaku dan berwarna putih, pisahkan adonan
- d) Pada adonan 2, tambahkan 2 buah pisang ambon dan ¼ sdt vanili lalu kocok hingga pisang halus dan tercampur rata
- e) Tambahkan 5 sdm tepung terigu pada adonan 2
- f) Campurkan adonan 1 ke adonan 2 aduk memutar hingga semua tercampur
- g) Tambahkan lelehan margarin 5 sdm ke adonan
- h) Kukus adonan selama 15-20 menit
- i) Makanan siap disajikan.

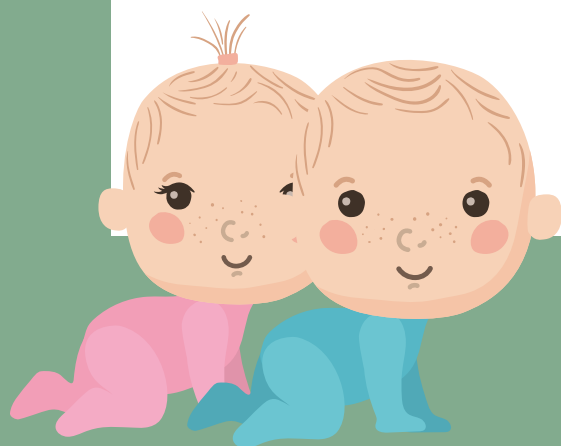


Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi			Energi (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	URT	Berat Kotor	Berat Bersih				
Telur butir	2	100 gram	89 gram	154,0	12,4	10,8	0,7
Pisang Ambon	2 buah	200 gram	150 gram	216,0	2,0	1,6	48,6
Gula pasir	2 sdm	30 gram	30 gram	116,1	0,0	0,0	30,0
Tepung terigu	5 sdm	75 gram	75 gram	273,0	7,7	0,8	57,2
Margarin	5 sdm	75 gram	75 gram	477,0	0,0	54,0	0,0
TOTAL				1.236,1	22,1	67,2	136,5

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 15 cup kue Energi : 1236,1 Kal Protein : 22,1gram Lemak : 67,2 gram Karbohidrat : 136,5 gram	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
	Takaran saji : 20 gram 1 sajian per porsi Energi total : 82,5 Kal <i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>	Zat gizi	Nilai
		Protein	1,5
		Lemak	4,48
		Karbohidrat	9,1





MENU "TALAS"

1) Tahu Walik Talas

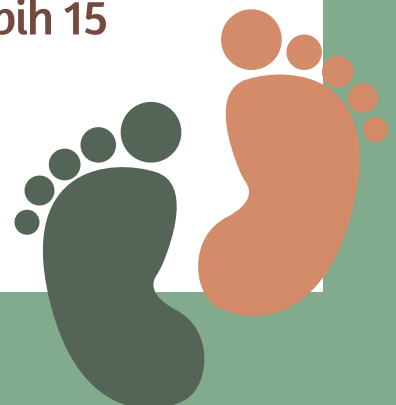
Bahan:

- a) 15 buah tahu coklat
- b) 100 gram daging ayam
- c) 1 butir telur
- d) 100 gram talas
- e) 50 gram Tepung tapioca
- f) 2 siung bawang putih
- g) garam secukupnya
- h) minyak goreng
- i) 2 sdm wortel parut



Proses Pembuatan:

- a) Bersihkan talas, kukus dalam dandang hingga matang lalu haluskan
- b) Campurkan 100 gram daging ayam, 50 gram tepung tapioca, 2 siung bawang putih, dan garam dengan talas yang telah dihaluskan
- c) Campur dan haluskan semua campuran dengan cooper atau penggilingan
- d) Belah tengah tahu goreng, balik hingga bagian putih berada di bagian luar
- e) Isi tahu dengan adonan talas
- f) Beri parutan wortel di bagian atas tahu
- g) Kukus tahu walik hingga matang (kurang lebih 15 menit)



Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	
	URT	Gram Kotor					Gram Bersih
Tahu buah sedang	15	200 gr	260	208	28,34	12,22	2,08
Daging ayam bagian dada	100 gram	100 gram	100 gram	298	18,2	25,0	0
Telur	1 butir	60 gr	42,5 gr	82,24	6,62	5,77	0,37
Talas	1 potong besar	100 gr	42,5 gr	63,1	1,2	0,4	34,2
Wortel	2 sdm	10 gram	10 gram	3,6	0,1	0,06	0,79
Total				654,94	54,46	43,45	37,44

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 15 buah Energi : 654,94 Kal Protein : 54,46 gram Lemak : 43,45 gram Karbohidrat : 37,44 gram	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
	Takaran saji : 10 gram 2 sajian per porsi Energi total : 87,4 Kal <i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>	Zat gizi	Nilai
		Protein	7,2 gram
		Lemak	5,8 gram
		Karbohidrat	5 gram



2) Perkedel Talas Sayur

Bahan:

- a) 150 gram Talas
- b) 30 gram wortel parut
- c) 2 siung Bawang putih
- d) 1 siung Bawang merah
- e) Garam secukupnya
- f) Gula secukupnya
- g) Tepung terigu secukupnya
- h) Tepung panir



Proses Pembuatan:

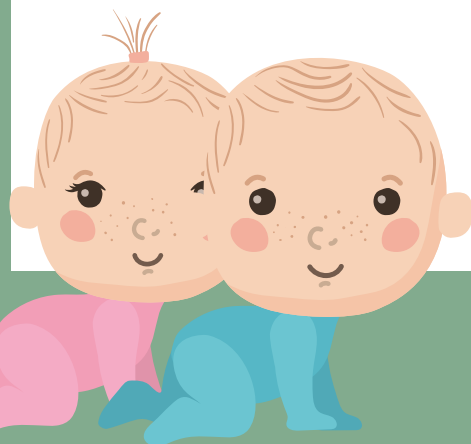
- a) Kukus talas hingga matang lalu haluskan hingga lembut
- b) Haluskan bawang putih dan bawang merah, tambahkan garam dan gula
- c) Campurkan bumbu halus ke talas yang dihaluskan, tambahkan 2 sdm tepung terigu
- d) Tambahkan 30 gram wortel yang telah diparut halus, aduk hingga tercampur merata
- e) Bentuk adonan hingga berbentuk bulat pipih
- f) Lumuri dengan tepung basah lalu ke tepung panir. Ulangi hingga adonan habis
- g) Goreng perkedel hingga matang. Perkedel siap disajikan

Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	URT	Gram Kotor / Gram Bersih				
Talas	2 potong besar	150 gr / 114,75	166,4	1,37	0,5	39,25
Wortel parut	1 potong sedang	30 gram / 30 gram	10,8	0,3	0,18	2,37
Tepung terigu	2 sdm	30 gram / 30 gram	99,9	2,7	0,3	23,16
Tepung panir	5 sdm	50 gram / 50 gram	90	2	0,5	20,5
Serap minyak		8,84 gr	76,9	0,089	8,7	0
Total			444	6,459	10,18	85,28

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 10-15 buah	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
Energi : 444 Kal	Takaran saji : 10 gram	Protein	0,9
Protein : 6,459 gram	2 sajian per porsi	Lemak	1,45
Lemak : 10,18 gram	Energi total : 63,4 Kal	Karbohidrat	12,18
Karbohidrat : 85,28 gram	<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		





MENU "UBI UNGU"

1) Bubur Ubi Ungu

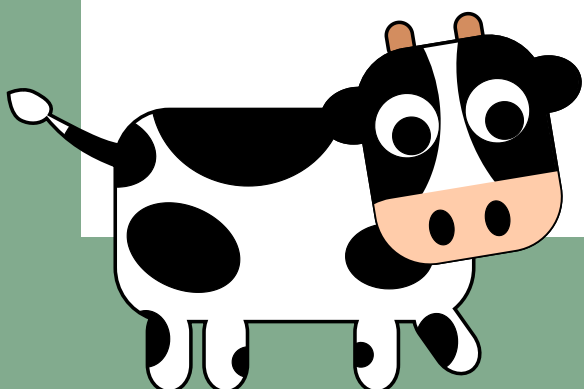
Bahan:

- a) 150 gram Ubi ungu
- b) 225 ml Susu segar
- c) 2 sdt Gula pasir
- d) 1 keping Biskuit regal



Proses Pembuatan:

- a) Kukus ubi ungu secukupnya
- b) Angkat ubi dan haluskan
- c) Tambahkan susu segar dan gula pasir ke ubi ungu yang telah dihaluskan, aduk hingga tercampur rata
- d) Pindah adonan ke panci, masak hingga mengental
- e) Tuang ke dalam beberapa wadah dan tambahkan biskuit regal di atasnya

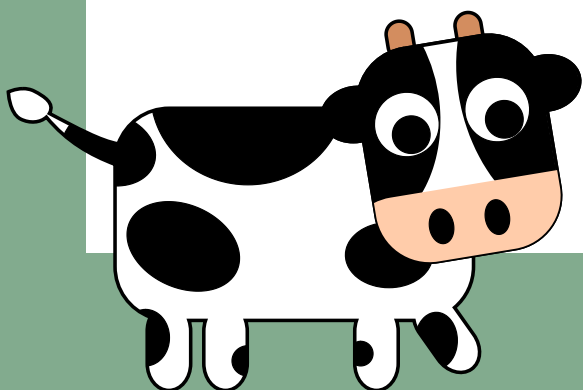


Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	
	URT	Gram Kotor					Gram Bersih
Ubi ungu	2 potong besar	150 gr	129 gr	194,79	2,064	0,387	45,6
Susu segar	1 bungkus sedang	225 ml	225 ml	137,25	7,2	7,9	9,7
Biskuit regal	1 keping	15 gr	15 gr	70	1	1,5	12
Total				402,04	10,3	9,8	67,3

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 5 porsi Energi : 402,04 Kal Protein : 10,3 gram Lemak : 9,8 gram Karbohidrat : 67,3 gram	Informasi nilai gizi		Kandungan nilai gizi per sajian	
	Takaran saji : 35 gram		Zat gizi	Nilai
	1 sajian per porsi		Protein	2,06 gram
	Energi total : 80,4 Kal		Lemak	1,96 gram
<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		Karbohidrat	13,46 gram	





2) Pudding Ubi Ungu

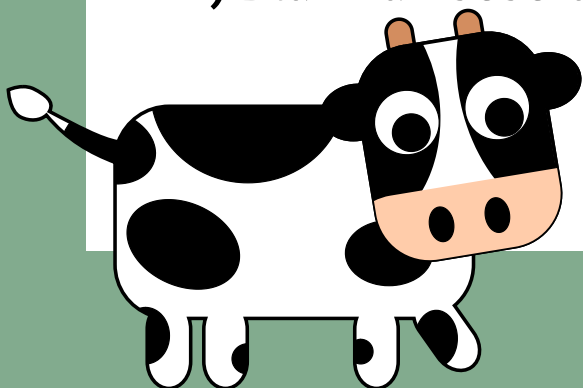
Bahan:

- a) 100 gram Ubi ungu
- b) 1 bungkus Agar-agar plain
- c) 3 sdm gula pasir
- d) 500 ml susu fullcream



Proses Pembuatan:

- a) Bersihkan ubi ungu, kukus hingga matang lalu haluskan hingga lembut
- b) Larutkan $\frac{1}{2}$ bungkus bubuk agar plain ke 225 ml, tuang ke ubi yang telah dihaluskan
- c) Aduk larutan agar dan ubi halus hingga semua tercampur
- d) Tambahkan 3 sdm gula pasir ke larutan agar ubi, rebus hingga mendidih
- e) Sisihkan agar ubi ungu ke wadah
- f) Larutkan $\frac{1}{2}$ bungkus agar-agar plain ke 225 ml susu fullcream, rebus hingga mendidih
- g) Tuang agar-agar putih ke wadah agar-agar ubi ungu yang setengah set
- h) Diamkan beberapa menit hingga pudding set

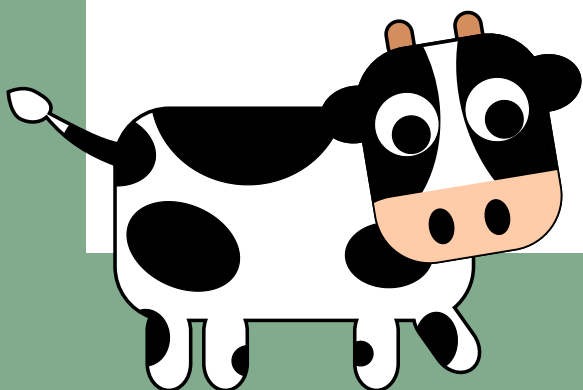


Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	
	URT	Gram Kotor					Gram Bersih
Ubi ungu	1 potong sedang	100 gr	140,25 gr	151	1,6	0,3	35,4
Susu <i>fullcream</i>	2 kotak sedang	500 ml	500 ml	260	14	14	20
Gula pasir	3 sdm	45 gr	45 gr	177,3	0	0	42,3
Agar-agar	1 bungkus	7 gr	7 gr	20	0	0	8
Total				608,3	15,6	14,3	105,7

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 8 buah	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
Energi : 608,3 Kal	Takaran saji : 45 gram	Protein	1,95 gram
Protein : 15,6 gram	1 sajian per porsi	Lemak	1,79 gram
Lemak : 14,3 gram	Energi total : 76,04 Kal	Karbohidrat	13,2 gram
Karbohidrat : 105,7 gram	<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		





MENU "KELOR"

1) Bola-bola Daun Kelor

Bahan:

- a) 50 gram daging dada ayam
- b) 1 butir telur
- c) 1 siung bawang putih
- d) 1 sendok makan tepung tapioca
- e) 3 gram (1 sdm) daun kelor



Proses Pembuatan:

- a) Cuci bersih daging ayam
- b) Haluskan daging ayam bersama dengan 1 siung bawang putih, 1 butir telur, garam, dan 1 sdm tepung tapioca dengan menggunakan cooper atau alat penghalus lainnya
- c) Tambahkah daun kelor ke adonan, haluskan kasar
- d) Panaskan air untuk merebus adonan
- e) Cetak adonan berbentuk bola-bola kecil, rebus hingga bola-bola mengapung
- f) Angkat bola-bola yang telah mengapung lalu hangatkan dengan cara dikukus



Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	
	URT	Gram Kotor					Gram Bersih
Daging dada ayam filet	50 g	50 g	50 g	149	9,1	12,5	0,0
Telur	1 butir	60 g	53.4 g	82,24	6,62	5,77	0,37
Tepung tapioka	1 sdm	15 g	15 g	54,45	0,165	0,075	13,23
Daun kelor	1 sdm	3 g	3 g	2,76	0,153	0,048	0,429
Total				288,45	16,04	18,4	14,03

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 12 buah Energi : 288,45 Kal Protein : 16,04 gram Lemak : 18,4 gram Karbohidrat : 14,03 gram	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
	Takaran saji : 5 gram	Zat gizi	Nilai
	6 sajian per porsi	Protein	8,02 gram
	Energi total : 144,225 Kal	Lemak	9,2 gram
<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>	Karbohidrat	7,015 gram	





MENU "EDAMAME"

1) Susu Edamame

Bahan:

- a) 230 gram Edamame
- b) 5 sdm gula pasir
- c) 1 liter air putih
- d) 2 lembar daun pandan

Proses Pembuatan:

- a) Keluarkan edamame dari kulitnya
- b) Rebus hingga matang
- c) Blender 230 gram edamame dengan 1 liter air
- d) Saring sari edamame hingga terpisah dari ampasnya
- e) Rebus sari edamame, tambahkan dengan 5 sdm gula pasir dan daun pandan
- f) Setelah mendidih, dinginkan terlebih dahulu dan susu edamame siap disajikan

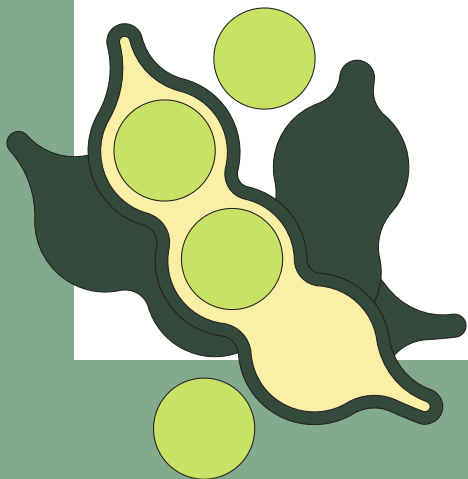


Kandungan Gizi

Bahan Makanan	Porsi		Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	
	URT	Gram Kotor					Gram Bersih
Edamame	1 mangkuk sedang	230 gram	230 gram	230	23	9,2	18,4
Gula	5 sdm	75 gram	75 gram	295,5	0	0	70,5
Total				525,5	23	9,2	88,9

Informasi Nilai Gizi

Resep untuk 900 ml	Informasi nilai gizi	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
Energi : 525,5 Kal	Takaran saji : 200 ml	Protein	4,6 gram
Protein : 23 gram	1 gelas per porsi	Lemak	1,84 gram
Lemak : 9,2 gram	Energi total : 105,1 Kal	Karbohidrat	17,78 gram
Karbohidrat : 88,9 gram	<i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>		





2) Pudding Edamame

Bahan:

- a) 500 ml Susu edamame
- b) 1 bungkus agar-agar



Proses Pembuatan:

- a) Larutkan bubuk agar-agar dengan sedikit susu edamame
- b) Campurkan larutan agar-agar dengan 500 ml susu edamame
- c) Rebus hingga mendidih
- d) Cetak pudding edamame dalam wadah
- e) Pudding siap disajikan

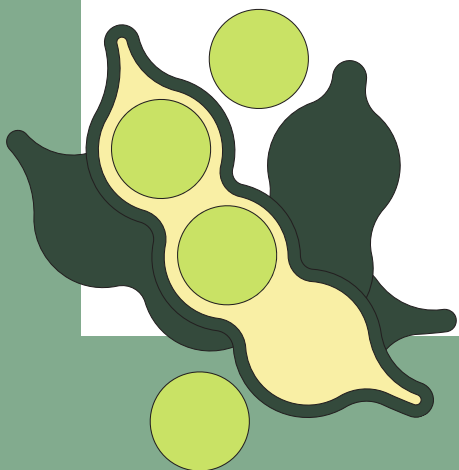


Kandungan Gizi


Bahan Makanan	Porsi			Energy (Kal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	URT	Gram Kotor	Gram Bersih				
Susu Edamame	2 ½ gelas	500 ml	500 ml	291,7	13	5,1	49,5
Gula pasir	1 sdm	15 gr	15 gr	59,1	0	0	14,1
Agar-agar	1 bungkus	7 gr	7 gr	20	0	0	8
Total				370,8	13	5,1	71,6

Informasi Nilai Gizi


Resep untuk 10 cup pudding Energi : 370,8 Protein : 13 Lemak : 5,1 Karbohidrat : 71,6	Informasi nilai gizi Takaran saji : 45 gram 1 cup per porsi Energi total : 37,08 Kal <i>*%AKG berdasarkan jumlah kebutuhan energi 1400 Kal</i>	Kandungan nilai gizi per sajian	
		Zat gizi	Nilai
		Protein	1,3 gram
		Lemak	0,51 gram
		Karbohidrat	7,16 gram




TAHUKAH BUNDA?



Hindari penggunaan produk olahan seperti kental manis, keju, santan instan dan produk olahan lain untuk si kecil. Lebih baik gunakan bahan segar




Pisang mengandung energi dan karbohidrat 2 x lebih tinggi dibanding apel



Daun kelor mengandung vitamin C 6x dan vitamin A 4x lebih tinggi dibanding buah jeruk



Pemberian MP-ASI yang terlalu dini pada si kecil dapat membuat si kecil mengalami gangguan pencernaan hingga kematian



DUKUNG TUMBUH KEMBANG SI KECIL DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN GZI HARIAN ANAK

RANTING PELANGI

sahabat bunda

Modul ini berisikan panduan pemberian MP-ASI untuk baduta dan balita serta kumpulan resep menu makanan tambahan yang bisa diberikan sebagai makanan pendamping untuk si kecil.

Semoga dengan modul ini, bunda-bunda bisa lebih paham mengenai kebutuhan gizi si kecil dan bisa memenuhi kebutuhan gizi si kecil sesuai usianya.



PBL FKM UNEJ

KELOMPOK 8