



611.49
Ind
P

**PEDOMAN UMUM PEMBERIAN
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU
(MP-ASI) LOKAL
TAHUN 2006**

DEPARTEMEN KESEHATAN RI
2006

611.49

Ind
p

Katalog Dalam Terbitan . Departmen Kesehatan RI

Indonesia, Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal
Bina Kesehatan Masyarakat.
Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu
Ibu (MP-ASI) Lokal Tahun 2006 .- , Jakarta, Depkes RI,
2006.

- | | | |
|--------------|-----------------------------|---------|
| I. Judul | 1. Breast Feeding | 2. Milk |
| 3. Nutrition | 4. Nutritional Requirements | |

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR DIRJEN BINA KESMAS DEPKES | i |
| SAMBUTAN Plt DIRJEN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT dan DESA DEPARTEMEN DALAM NEGERI | ii |
| SAMBUTAN KETUA UMUM TIM PENGGERAK PKK | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB I : PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan | 3 |
| C. Sasaran | 3 |
| D. Pengertian | 3 |
| E. Dasar Hukum | 5 |
| BAB II : PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN MP-ASI LOKAL ... | 6 |
| A. Persiapan | 6 |
| B. Pelaksanaan | 7 |
| BAB III : PENDANAAN | 9 |
| A. Jumlah Dana | 9 |
| B. Penyaluran Dana MP-ASI | 9 |
| BAB IV : ORGANISASI PELAKSANA | 11 |
| A. Pusat | 11 |
| B. Provinsi | 12 |
| C. Kabupaten / Kota | 13 |
| D. Kecamatan / Puskesmas | 13 |
| E. Desa/Kelurahan dan Posyandu | 14 |
| BAB V : PEMANTAUAN DAN EVALUASI | 16 |
| A. Pemantauan | 16 |
| B. Evaluasi | 18 |
| BAB VI : PENUTUP | 19 |
| FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI, CEKLIST dan LAPORAN BULANAN | 20 |
| LAMPIRAN : CONTOH MENU SEHARI MP-ASI LOKAL (SELURUH INDONESIA) | 32 |
| TIM PENYUSUN | 67 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan dapat pula menyebabkan penurunan tingkat kecerdasan. Pada bayi dan anak, kekurangan gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa.

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya.

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, di dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO/UNICEF merekomendasikan empat hal penting yang harus dilakukan yaitu; *pertama* memberikan air susu ibu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, *kedua* memberikan hanya air susu ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, *ketiga* memberikan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan, dan *keempat* meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih. Rekomendasi tersebut menekankan, secara sosial budaya MP-ASI hendaknya dibuat dari bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah setempat (indigenous food).

Rekomendasi WHO/UNICEF di atas sejalan dengan Rencana Pembangunan Jangka Panjang dan Menengah Nasional (RPJPMN) bidang Kesehatan, antara lain dengan memberikan prioritas kepada perbaikan kesehatan dan gizi bayi dan anak. Sebagai tindak lanjut RPJPMN, Rencana Aksi Nasional (RAN) Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk Tahun 2005 – 2009 telah menyusun sejumlah kegiatan yang segera dilaksanakan. Seluruh perbaikan gizi yang dilakukan diharapkan dapat menurunkan masalah gizi kurang

dari 27,3 % tahun 2003 menjadi 20 % pada tahun 2009, dan masalah gizi buruk dari 8,0 % tahun 2003 menjadi 5 % pada tahun 2009.

Untuk mencapai target di atas, dilakukan sejumlah kegiatan yang bertumpu kepada perubahan perilaku dengan cara mewujudkan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). Melalui penerapan perilaku Keluarga Sadar Gizi, keluarga didorong untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan dan memberikan MP-ASI yang cukup dan bermutu kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan. Bagi keluarga mampu, pemberian MP-ASI yang cukup dan bermutu relatif tidak bermasalah. Pada keluarga miskin, pendapatan yang rendah menimbulkan keterbatasan pangan di rumah tangga yang berlanjut kepada rendahnya jumlah dan mutu MP-ASI yang diberikan kepada bayi dan anak.

Program perbaikan gizi yang bertujuan meningkatkan jumlah dan mutu MP-ASI, selama ini telah dilakukan, diantaranya pemberian MP-ASI kepada bayi dan anak usia 6 – 24 bulan dari keluarga miskin. Secara umum terdapat dua jenis MP-ASI yaitu hasil pengolahan pabrik atau disebut dengan MP-ASI pabrikan dan yang diolah di rumah tangga atau disebut dengan MP-ASI lokal. Mengingat pentingnya aspek sosial budaya dan aspek pemberdayaan masyarakat dalam kegiatan pemberian MP-ASI maka MP-ASI yang akan diberikan pada tahun 2006 yaitu MP-ASI lokal atau disebut juga ” *MP-ASI dapur ibu* ”.

Pemberian MP-ASI lokal memiliki beberapa dampak positif, antara lain; ibu lebih memahami dan lebih terampil dalam membuat MP-ASI dari bahan pangan lokal sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, sehingga ibu dapat melanjutkan pemberian MP-ASI lokal secara mandiri; meningkatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat serta memperkuat kelembagaan seperti PKK dan Posyandu; memiliki potensi meningkatkan pendapatan masyarakat melalui penjualan hasil pertanian; dan sebagai sarana dalam pendidikan atau penyuluhan gizi.

Pemberian MP-ASI lokal diharapkan meningkatkan kegiatan kader dan partisipasi masyarakat untuk datang ke Posyandu. Hal ini sangat penting dalam upaya menggairahkan kegiatan Posyandu, karena MP-ASI lokal dapat dijadikan sebagai ” *entry point* ” revitalisasi Posyandu. Oleh sebab itu pemberian MP-ASI lokal harus melibatkan posyandu dan PKK desa/kelurahan.

Pemberian MP-ASI lokal memerlukan keterlibatan dan kesiapan semua pihak, oleh karena itu seluruh institusi dan petugas yang melaksanakan kegiatan ini harus memiliki pemahaman yang sama di dalam melaksanakannya. Untuk memperoleh pemahaman yang sama diperlukan pedoman umum dan petunjuk pelaksanaan, buku ini merupakan pedoman umum pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal tahun 2006.

B. Tujuan

Tujuan Umum :

Mempertahankan dan memperbaiki status gizi bayi dan anak usia 6 – 24 bulan dari keluarga miskin melalui pemberian MP-ASI lokal.

Tujuan Khusus

1. Tersedia dan dikonsumsi MP-ASI lokal bagi bayi dan anak usia 6 – 24 bulan dari keluarga miskin selama 90 hari.
2. Meningkatnya berat badan sasaran
3. Meningkatnya pemahaman petugas dalam mengelola pemberian MP-ASI lokal.
4. Meningkatnya pemahaman dan keterampilan anggota keluarga dalam menyiapkan dan memberikan MP-ASI lokal yang baik kepada bayi dan anak.
5. Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posyandu.
6. Meningkatnya kerjasama lintas sektor dalam pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal.

C. Sasaran

Seluruh bayi dan anak usia 6-24 bulan dari keluarga miskin. Pemberian MP-ASI kepada keluarga miskin karena mereka memiliki keterbatasan dalam penyediaan pangan di rumah tangga.

Penentuan keluarga miskin dilakukan oleh daerah sesuai dengan kriteria setempat.

D. Pengertian

- a. *Makanan bayi dan anak usia 6-24 bulan* adalah terdiri dari Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI).

- b. **MP-ASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu)** adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI.
- c. **MP-ASI lokal** adalah MP-ASI yang diolah di rumah tangga atau di Posyandu, terbuat dari bahan makanan yang tersedia setempat, mudah diperoleh dengan harga terjangkau oleh masyarakat, dan memerlukan pengolahan sebelum dikonsumsi sasaran.
- d. **Kegiatan Pemberian MP-ASI lokal** adalah serangkaian kegiatan meliputi :
 1. Pengelolaan manajemen MP-ASI lokal yaitu :
pendataan sasaran, pelatihan, penyediaan dana, pemantauan, evaluasi, pencatatan dan pelaporan.
 2. Pengelolaan teknis pembuatan MP-ASI lokal yaitu :
pembelian bahan makanan, persiapan, pemasakan, penyajian dan sampai dikonsumsi sasaran.
- e. **Bahan makanan lokal** adalah bahan makanan yang tersedia setempat, mudah diperoleh dan harga terjangkau oleh masyarakat.
- f. **Hari Makan Anak (HMA)** adalah jumlah hari bayi dan anak usia 6-24 bulan mendapat MP-ASI lokal yaitu selama 90 hari berturut-turut.
- g. **Kandungan gizi** adalah jumlah zat gizi terutama energi dan protein yang harus ada di dalam MP-ASI lokal setiap hari yaitu sebesar 250 Kalori, 6-8 gram protein untuk bayi usia 6 – 12 bulan dan 450 Kalori, 12 - 15 gram protein untuk anak usia 12 - 24 bulan.

Kebutuhan gizi bayi usia 6-12 bulan adalah 650 Kalori dan 16 gram protein. Kandungan gizi Air Susu Ibu (ASI) adalah 400 Kalori dan 10 gram protein, maka kebutuhan yang diperoleh dari MP-ASI adalah 250 Kalori dan 6 gram protein. Kebutuhan gizi bayi usia 12 – 24 bulan adalah sekitar 850 Kalori dan 20 gram protein. Kandungan gizi ASI adalah sekitar 350 Kalori dan 8 gram protein, maka kebutuhan yang diperoleh dari MP-ASI adalah sekitar 500 Kalori dan 12 gram protein.

E. Dasar Hukum

1. Undang-Undang Dasar 1945
2. Undang-Undang No. 4 tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak
3. Undang-Undang No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan
4. Undang-Undang No. 7 tahun 1996 tentang Pangan
5. Undang-Undang No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak
6. Undang-Undang No. 32 tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
7. Undang-Undang No. 33 tahun 2004 tentang Perimbangan Keuangan antara Pemerintah Pusat dan Daerah
8. Kepmenkes No 1457/Menkes/SK/X/2003 tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kabupaten/Kota.

BAB II

PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN MP-ASI LOKAL

A. Persiapan

Persiapan dilakukan pada seluruh jenjang pemerintah, dari pusat sampai desa/kelurahan, persiapan yang dilakukan pada masing-masing tingkatan adalah :

1. Pusat

- a. Perencanaan anggaran
- b. Penyusunan pedoman umum
- c. Sosialisasi
- d. Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana
- e. Pelatihan

2. Provinsi

- a. Penentuan jumlah sasaran dan alokasi anggaran
- b. Penyusunan petunjuk pelaksanaan
- c. Sosialisasi
- d. Pelatihan petugas
- e. Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana

3. Kabupaten/Kota

- a. Penentuan jumlah sasaran dan alokasi anggaran
- b. Sosialisasi
- c. Pelatihan petugas
- d. Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana

4. Kecamatan/Puskesmas

- a. Penentuan jumlah sasaran dan alokasi anggaran
- b. Sosialisasi
- c. Pelatihan kader
- d. Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana

5. Desa/Kelurahan

- a. Pendataan keluarga miskin
- b. Penentuan sasaran

B. Pelaksanaan

1. Pemberian MP-ASI Lokal

Pemberian MP-ASI Lokal dilakukan dengan proses, yaitu :

- a. Diberikan sebulan sekali pada hari pelaksanaan posyandu :
 - (1) MP-ASI lokal dibuat di posyandu sebulan sekali oleh ibu sasaran dibantu kader posyandu.
 - (2) Bahan makanan diperoleh dari kader posyandu
 - (3) Kader memberikan penyuluhan kepada peserta posyandu
 - (4) Bidan di desa memantau pelaksanaan
 - (5) *Apabila seluruh bayi dan anak usia 6-24 bulan yang hadir di Posyandu akan diberikan MP-ASI, maka dana pengadaan MP-ASI untuk bayi dan anak yang bukan sasaran hendaknya menggunakan sumber dana lain misalnya dana operasional posyandu atau dari swadaya masyarakat.*

Pemberian sebulan sekali pada waktu pelaksanaan posyandu dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan cakupan kunjungan ke posyandu dan kesempatan untuk pembelajaran pembuatan MP-ASI sekaligus sebagai sarana penyuluhan tentang MP-ASI.

- b. Diberikan seminggu sekali dalam kelompok sasaran :

Dalam 1 (satu) bulan kegiatan kelompok dilakukan sebanyak 3 kali, karena 1 kali telah dilaksanakan pada hari pelaksanaan posyandu.

 - (1) MP-ASI lokal dibuat oleh ibu secara berkelompok
 - (2) MP-ASI lokal dibagikan kepada masing-masing sasaran
 - (3) Kader memberikan penyuluhan
 - (4) Bidan di desa memantau pelaksanaan

Pemberian MP-ASI dalam kelompok dimaksudkan sebagai proses pembelajaran tentang MP-ASI dan sekaligus sebagai sarana komunikasi antar ibu sasaran.

- c. Diberikan setiap hari di rumah masing-masing (sekitar 26 hari sebulan), yaitu :
- (1) MP-ASI lokal dibuat oleh ibu di rumah masing-masing
 - (2) Ibu memperoleh bahan makanan dari kader atau dana pembeli bahan makanan dari kader.
 - (3) Kader dan Bidan di desa melakukan pemantauan

Pemberian MP-ASI di rumah tangga dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan kesinambungan pemberian MP-ASI secara mandiri.

Ketiga proses pemberian MP-ASI merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan. Apabila diperlukan untuk meningkatkan efisiensi, maka frekuensi pemberian MP-ASI lokal dalam kelompok dan di rumah tangga dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi daerah setempat.

2. Bimbingan teknis mengenai pemberian MP-ASI lokal dilakukan Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas dan atau Petugas Kesehatan lainnya sesuai dengan tugas dan fungsinya.
3. Penyelenggaraan pemberian MP-ASI lokal didukung dengan penyuluhan kesehatan, gizi, dan sanitasi lingkungan oleh petugas kesehatan, kader, dll., kepada keluarga sasaran.
4. Administrasi dan pertanggung jawaban keuangan pemberian MP-ASI lokal dilaksanakan oleh Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas dan atau tenaga kesehatan lain yang ditunjuk, dan disampaikan kepada Kepala Puskesmas setempat.
5. Kader melakukan pencatatan harian sederhana yang akan direkap oleh Bidan di Desa secara bulanan. Setiap bulan Bidan di Desa melaporkannya kepada Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas. Rekapitan Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas dilaporkan oleh Kepala Puskesmas kepada Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.

BAB III PENDANAAN

A. Jumlah dana

Jumlah seluruh dana MP-ASI lokal sesuai pagu anggaran yang tertera pada Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) masing-masing provinsi digunakan untuk :

1. HMA anak sebesar minimal 60% dari pagu anggaran (unit cost)
2. Dana manajemen di seluruh tingkatan, maksimal 40% dari pagu anggaran (unit cost) yang digunakan untuk :
 - e. Manajemen Provinsi
 - f. Manajemen Kabupaten/Kota
 - c. Manajemen Kecamatan/Puskesmas
 - d. Manajemen Desa/Kelurahan
 - e. Manajemen Posyandu

Dana manajemen digunakan untuk :

- Sosialisasi dari Provinsi sampai Desa/kelurahan
- Penyusunan dan penggandaan petunjuk pelaksanaan (juklak) di Provinsi
- Pelatihan dari Provinsi sampai Kecamatan/Puskesmas
- Operasional pemberian MP-ASI lokal di Posyandu
- Pertemuan koordinasi dari Provinsi sampai Kecamatan/Puskesmas
- Pemantauan dan bimbingan teknis dari Provinsi sampai Kecamatan/Puskesmas
- Penggandaan materi Komunikasi-Informasi-Edukasi (KIE) di provinsi
- Pencatatan dan pelaporan dari Provinsi sampai Posyandu
- Evaluasi pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal

B. Penyaluran Dana MP-ASI

1. Dana MP-ASI lokal berasal dari dana dekonsentrasi yang tersedia dalam DIPA Dinas Kesehatan masing-masing provinsi.

2. Provinsi menyampaikan dana HMA MP-ASI lokal dan dana manajemen kabupaten/kota, kecamatan/puskesmas, desa/kelurahan dan posyandu kepada masing-masing Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.
3. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota menyampaikan dana HMA MP-ASI lokal dan dana manajemen untuk Kecamatan/Puskesmas, Desa/Kelurahan, dan Posyandu kepada masing-masing Kepala Puskesmas.
4. Atas persetujuan Kepala Puskesmas, tenaga gizi puskesmas menyerahkan dana HMA MP-ASI lokal dan dana manajemen di desa/kelurahan dan posyandu kepada Bidan di Desa (BDD) atau petugas puskesmas pembina wilayah.
5. BDD atau petugas puskesmas pembina wilayah menyerahkan dana HMA MP-ASI lokal kepada kader posyandu dan mengelola dana manajemen MP-ASI di posyandu dan dana operasional kader.
6. Kader posyandu melaksanakan kegiatan pemberian MP-ASI lokal.

Apabila diperlukan untuk meningkatkan efisiensi penyaluran dan penggunaan dana, provinsi dan atau kabupaten/kota dapat melakukan penyesuaian penyaluran dana sesuai dengan situasi dan kondisi provinsi dan atau kabupaten/kota setempat sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

BAB IV ORGANISASI PELAKSANA

A. Pusat

1. Penanggung Jawab pemberian MP-ASI lokal adalah Menteri Dalam Negeri, Menteri Kesehatan, dan Ketua Umum Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK).

Tugas dan Fungsi Penanggung Jawab :

- a. Melakukan koordinasi pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal
- b. Melakukan pembinaan pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal

2. Penanggung Jawab Teknis pemberian MP-ASI lokal adalah Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat-Depkes, Direktur Jenderal Pemberdayaan Masyarakat dan Desa-Depdagri dan TP-PKK Pusat.

Tugas dan Fungsi Penanggung jawab Teknis:

- a. Mengarahkan perencanaan pemberian MP-ASI lokal
- b. Mengarahkan pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal
- c. Melakukan koordinasi lintas sektor dalam perencanaan dan pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal

3. Pengelola pemberian MP-ASI lokal di pusat adalah Direktur Bina Gizi Masyarakat-Ditjen Bina Kesmas-Depkes, Direktur Pemberdayaan Adat dan Sosial Budaya Masyarakat-Ditjen PMD-Depdagri dan TP-PKK Pusat.

Tugas dan Fungsi Pengelola Pemberian MP-ASI lokal :

- Melakukan perencanaan anggaran pemberian MP-ASI lokal
- Mempersiapkan pedoman pemberian MP-ASI lokal
- Melaksanakan pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal
- Menerima usulan data sasaran MP-ASI lokal dari provinsi

- Melakukan pemantauan pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal ke provinsi, kabupaten/kota
- Melakukan koordinasi lintas sektor
- Menyusun laporan pelaksanaan kegiatan pemberian MP-ASI lokal skala nasional.

B. Provinsi

1. Penanggung Jawab pemberian MP-ASI lokal adalah Gubernur
2. Pengelola pemberian MP-ASI lokal adalah Kepala Dinas Kesehatan Provinsi, Kepala Dinas/Badan/Kantor Pemberdayaan Masyarakat dan Desa serta Ketua TP-PKK Provinsi.

Tugas dan Fungsi Pengelola Pemberian MP-ASI lokal :

- Melakukan perencanaan anggaran pemberian MP-ASI lokal
- Menyusun dan menggandakan petunjuk pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal berdasarkan pedoman umum pemberian MP-ASI lokal
- Mengikuti pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal di pusat
- Menyelenggarakan pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal kepada pengelola pemberian MP-ASI lokal kabupaten/kota.
- Menyampaikan dana HMA sesuai sasaran kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota
- Menyampaikan dana manajemen kabupaten/kota, puskesmas, desa/kelurahan dan posyandu ke Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota
- Memantau pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal
- Membuat dan menyampaikan laporan kepada Tim Pengelola Pemberian MP-ASI lokal di Pusat C.q. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Depkes RI
- Menerima usulan data sasaran dari Kabupaten/Kota
- Mengajukan usulan data sasaran ke pusat
- Melakukan koordinasi lintas sektor
- Menyusun laporan pelaksanaan kegiatan pemberian MP-ASI lokal lingkup provinsi

C. Kabupaten/Kota

1. Penanggung Jawab pemberian MP-ASI lokal adalah Bupati/Walikota.
2. Pengelola pemberian MP-ASI lokal adalah Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, Kepala Dinas/Badan/Kantor Pemberdayaan Masyarakat dan Desa dan Ketua TP-PKK Kabupaten/Kota.

Tugas dan Fungsi Pengelola Pemberian MP-ASI lokal :

- Melakukan perencanaan anggaran pemberian MP-ASI lokal
- Mengikuti pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal di provinsi
- Menyelenggarakan pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal kepada pengelola pemberian MP-ASI lokal Kecamatan/Puskesmas
- Menyampaikan dana HMA sesuai sasaran kepada Kepala Puskesmas
- Menyampaikan dana manajemen puskesmas, desa/kelurahan dan posyandu ke Kepala Puskesmas
- Memantau pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal
- Membuat dan menyampaikan laporan kepada Tim Pengelola Pemberian MP-ASI lokal di Provinsi
- Menerima usulan data sasaran dari Puskesmas
- Mengajukan usulan data sasaran ke provinsi
- Melakukan koordinasi lintas sektor
- Menyusun laporan pelaksanaan kegiatan pemberian MP-ASI lokal lingkup Kabupaten/Kota

D. Kecamatan/Puskesmas

1. Penanggung Jawab pemberian MP-ASI lokal adalah Camat
2. Pengelola pemberian MP-ASI lokal adalah Kepala Puskesmas bersama dengan Kepala Seksi PMD serta TP-PKK Kecamatan, dengan dibantu oleh Tenaga Gizi Puskesmas.

Tugas dan Fungsi Pengelola Pemberian MP-ASI lokal :

- Melakukan perencanaan anggaran pemberian MP-ASI lokal
- Mengikuti pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal di Kabupaten/Kota

- Menyelenggarakan pelatihan/sosialisasi pemberian MP-ASI lokal kepada pengelola pemberian MP-ASI lokal Desa/Kelurahan dan posyandu
- Menyampaikan dana HMA sesuai sasaran kepada Bidan di Desa atau petugas puskesmas pembina wilayah
- Menyampaikan dana manajemen desa/kelurahan dan posyandu ke Bidan di Desa atau petugas puskesmas pembina wilayah
- Memantau pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal
- Membuat dan menyampaikan laporan kepada Tim Pengelola Pemberian MP-ASI lokal Kabupaten/Kota
- Menerima usulan data sasaran dari Bidan di Desa
- Mengajukan usulan data sasaran ke Kabupaten/Kota
- Melakukan koordinasi lintas sektor
- Menyusun laporan pelaksanaan kegiatan pemberian MP-ASI lokal lingkup Puskesmas

E. Desa/Kelurahan dan Posyandu

1. Penanggung jawab pemberian MP-ASI lokal adalah Kepala Desa/Kelurahan.
2. Pelaksana pemberian MP-ASI lokal adalah TP-PKK Desa/Kelurahan, Bidan di Desa dan kader Posyandu. Apabila tidak terdapat Bidan di Desa, maka fungsi Bidan di Desa diserahkan kepada Petugas Puskesmas Pembina Wilayah setempat.

Tugas dan Fungsi Pelaksana Pemberian MP-ASI lokal :

- Menerima penjelasan tentang pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal dari Puskesmas setempat.
- Menerima dana MP-ASI lokal sesuai dengan jumlah sasaran dan dana manajemen MP-ASI lokal untuk desa/kelurahan dan posyandu.
- Mengelola dan atau menyerahkan dana pembuatan MP-ASI lokal kepada kader Posyandu.
- Memberikan penjelasan dan demonstrasi cara membuat, menyiapkan dan menyajikan MP-ASI lokal yang baik dan benar kepada sasaran

- Memantau pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal di tingkat desa
- Membuat dan menyampaikan laporan kepada Kepala Puskesmas.
- Melakukan penyuluhan
- Melakukan pendataan keluarga miskin dan data sasaran untuk diusulkan pada kegiatan tahun berikutnya.

Apabila diperlukan, struktur organisasi pelaksana pemberian MP-ASI lokal, instansi yang terlibat, dan tugas fungsi masing-masing dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi daerah dan dicantumkan dalam petunjuk pelaksanaan.

BAB V

PEMANTAUAN DAN EVALUASI

A. Pemantauan

Pemantauan pemberian MP-ASI lokal diperlukan guna menjamin bayi dan anak yang menjadi sasaran memperoleh MP-ASI lokal sebagaimana yang diharapkan. Pemantauan dilakukan oleh petugas di berbagai tingkatan. Untuk meningkatkan efektifitas pemantauan diharapkan masyarakat juga dapat melakukan kontrol terhadap pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal. Pemantauan mencakup :

1. Penggunaan dana

Pemantauan penggunaan dana dilakukan sejak dari pencairan dana, penyaluran dari masing-masing tingkatan, sampai dengan makanan diberikan kepada sasaran. Pemantauan penggunaan dana meliputi : penggunaan dana HMA dan dana manajemen.

2. Pengorganisasian

Pemantauan pengorganisasian dilakukan terhadap kelengkapan organisasi pelaksana pemberian MP-ASI lokal disetiap tingkatan administratif.

3. Mutu gizi MP-ASI lokal.

Pemantauan mutu gizi MP-ASI lokal dilakukan terhadap pemenuhan gizi seimbang yaitu hidangan dengan sumber karbohidrat atau sebagai makanan pokok (beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dll), sumber protein atau dari lauk pauk (ikan, telur, ayam, daging sapi, tempe, tahu, kacang-kacangan, dll), sumber vitamin dan mineral (sayur-sayuran dan atau buah-buahan). Untuk memenuhi kebutuhan lemak, MP-ASI lokal dapat ditambah dengan minyak goreng, santan, kelapa, dll.

4. Kelengkapan pedoman pemberian MP-ASI lokal

Pemantauan dilakukan terhadap ketersediaan pedoman disemua tingkatan antara lain ketersediaan pedoman, petunjuk pelaksanaan dan kumpulan resep MP-ASI lokal.

5. Pelatihan/sosialisasi MP-ASI lokal

Pemantauan dilakukan terhadap pelaksanaan pelatihan mencakup antara lain : waktu dan lama pelatihan, peserta dan materi pelatihan

6. Penggunaan bahan makanan lokal
Pemantauan dilakukan terhadap penggunaan bahan makanan lokal meliputi : jenis, tempat pembelian dan harga
7. Pengolahan MP-ASI lokal
Pemantauan dilakukan terhadap pengolahan MP-ASI lokal meliputi : pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolah/pemasak dan penyajian MP-ASI lokal.
8. Peran aktif ibu dalam kegiatan pemberian MP-ASI Lokal di Posyandu, Kelompok dan rumah tangga
9. Sanitasi Makanan :
Pemantauan dilakukan terhadap sanitasi makanan meliputi : peralatan dan sumber air yang digunakan.
10. Penyuluhan dan demonstrasi MP-ASI lokal
Pemantauan dilakukan terhadap frekuensi, materi, pelaksana penyuluh dan sasaran.
11. Ketepatan sasaran
Pemantauan dilakukan terhadap ketepatan sasaran meliputi : bayi dan anak usia 6-24 bulan, dari keluarga miskin dan lama pemberian selama 90 hari, daya terima sasaran dan masalah kesehatan yang terjadi.
12. Perencanaan sasaran
Pemantauan dilakukan terhadap proses pendataan dan pengusulan sasaran.
13. Penimbangan berat badan dilakukan sebanyak 4 (empat) kali yaitu sebelum pemberian MP-ASI, sebulan setelah pemberian MP-ASI, dua bulan setelah pemberian, dan setelah berakhir pemberian MP-ASI. Apabila di dalam penimbangan sebulan setelah pemberian MP-ASI berat badan sasaran tidak naik, maka sasaran harus dirujuk ke pelayanan kesehatan untuk dilakukan pemeriksaan klinis.
14. Pencatatan dan pelaporan
Pemantauan dilakukan terhadap penerimaan dana dan penggunaannya, jumlah dan lokasi sasaran, jenis MP-ASI lokal, dan lama pemberian MP-ASI lokal.

B. Evaluasi

1. Aspek yang dievaluasi :

- Tersedianya MP-ASI kepada bayi dan anak usia 6 – 24 bulan selama 90 hari.
- Meningkatnya pemahaman petugas dalam mengelola pemberian MP-ASI Lokal
- Meningkatnya pemahaman dan keterampilan anggota keluarga dalam menyiapkan dan memberikan MP-ASI lokal yang baik kepada bayi dan anak.
- Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posyandu
- Meningkatnya kerjasama lintas sektor dalam pelaksanaan pemberian MP-ASI Lokal.
- Meningkatnya berat badan sasaran.

2. Pelaksana Evaluasi

Pelaksana evaluasi adalah sektor yang terkait dengan pelaksanaan pemberian MP-ASI Lokal. Apabila diperlukan evaluasi dapat dilakukan oleh perguruan tinggi, badan penelitian dan pengembangan, lembaga swadaya masyarakat, dll.

BAB VI PENUTUP

Pemberian MP-ASI lokal yang baik dan benar kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan terutama dari keluarga miskin merupakan salah satu upaya memulihkan status gizi bayi dan anak keluarga miskin. Kegiatan pemberian MP-ASI dengan menggunakan bahan makanan lokal diharapkan memiliki dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan MP-ASI secara mandiri yang pada gilirannya akan meningkatkan keadaan gizi sasaran. Selain itu karena kegiatan ini dilaksanakan di posyandu maka juga dapat menjadi bagian dari revitalisasi posyandu, serta meningkatkan partisipasi masyarakat.

Untuk keberhasilan pelaksanaan pemberian MP-ASI lokal diperlukan pemahaman dari seluruh pihak yang terlibat, kerjasama yang erat di antara pelaksana dan pengelola serta kesungguhan masyarakat dan keluarga untuk memberikan MP-ASI lokal kepada anaknya secara baik dan benar. Oleh karena itu apabila seluruh komponen yang terlibat dalam pemberian MP-ASI lokal melaksanakan tugas dan fungsi secara baik, maka kegiatan pemberian MP-ASI lokal akan memberikan andil yang sangat besar bagi upaya memulihkan status gizi bayi dan anak dari keluarga miskin.

Dengan dilaksanakannya pedoman pemberian MP-ASI lokal ini secara baik dan benar, maka akan diperoleh hasil yang optimal. Untuk itu diharapkan daerah dapat melaksanakannya sesuai dengan pedoman pemberian MP-ASI lokal ini.

FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Formulir pemantauan dan evaluasi dimaksudkan untuk mempermudah para pelaksana di berbagai tingkatan untuk mengetahui perkembangan pelaksanaan kegiatan. Oleh karena itu, formulir pemantauan hendaknya sederhana, mudah dimengerti, dan mudah diisi oleh petugas.

Untuk memberikan gambaran komponen yang perlu dipantau dan dilaporkan secara berjenjang, di bawah ini dilampirkan beberapa format pemantauan, evaluasi, dan pelaporan. **Format ini merupakan contoh, dan daerah dapat menyesuaikan komponen dalam formulir sesuai dengan situasi dan kondisi daerah.** Formulir yang telah disetujui oleh daerah menjadi alat pemantauan, evaluasi, dan pelaporan, harus dimasukkan ke dalam Petunjuk Pelaksanaan (Juklak) yang akan dibuat oleh provinsi masing-masing.

**FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) LOKAL**

TINGKAT : POSYANDU

| No | Kegiatan | Jawaban | | Keterangan |
|------|---|---------|-------|------------|
| | | Ya | Tidak | |
| I. | Perencanaan | | | |
| 1 | Jumlah sasaran sesuai | | | |
| 2 | Ada atau tidak tenaga pelaksana | | | |
| 3 | Tenaga pelaksana ada | | | |
| 4 | Rencana Pelaksanaan | | | |
| II. | Pelaksanaan | | | |
| 1 | Pelatihan petugas/pelaksana ada | | | |
| 2 | Menggunakan jenis pangan lokal : | | | |
| 3 | Jenis makanan (lengkap, makanan kecil/snack) | | | |
| | - Makanan lengkap | | | |
| | - Makanan kecil/snack | | | |
| 4 | Frekuensi masak bersama : | | | |
| | - Posyandu | | | |
| | - Kelompok | | | |
| | - Keluarga sasa | | | |
| 5 | Kebersihan lokasi masak sesuai dengan pelaksanaan | | | |
| 6 | Keterlibatan PKK | | | |
| 7 | Frekuensi distribusi : | | | |
| | - Harian | | | |
| | - Mingguan | | | |
| | - Bulanan | | | |
| 8 | Harga per porsi sesuai dengan rencana | | | |
| 9 | Lamanya pelaksanaan pembagian MP-ASI sesuai sesuai dengan rencana | | | |
| III. | Penilaian | | | |
| 1 | Apakah Makanan habis | | | |
| 2 | Jenis pangan lokal disukai | | | |
| 3 | Berat badan sasaran meningkat | | | |
| 4 | Penimbangan BB sasaran sebelum, sedang dan sesudah | | | |
| 5 | Kader, BDD, PKK, dll aktif | | | |
| 6 | Keluhan sasaran terhadap masakan, ada | | | |

**FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) LOKAL**

PUSKESMAS :

KABUPATEN :

PROPINSI :

| No | Kegiatan | Jawaban | | Keterangan |
|------|---|---------|-------|------------|
| | | Ya | Tidak | |
| I. | Perencanaan | | | |
| 1 | Jumlah Kepala Keluarga, sesuai pedum (sebutkan) | | | |
| 2 | Jumlah desa, sesuai pedum | | | |
| 3 | Jumlah dana bahan makanan, sesuai pedum | | | |
| 4 | Jumlah dana manajemen, sesuai pedum | | | |
| 5 | Jumlah keluarga miskin, sesuai pedum | | | |
| 6 | Jumlah sasaran GAKIN, sesuai pedum : | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Kurang (sebutkan / ditulis) | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Buruk (sebutkan / ditulis) | | | |
| II. | Pelaksanaan | | | |
| 1 | Jumlah sasaran penerima MP-ASI, sesuai pedum | | | |
| 2 | Organisasi pelaksana : | | | |
| | - Penanggung jawab, sesuai pedum | | | |
| | - Pelaksana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |
| III. | Penilaian | | | |
| 1 | Penimbangan Berat Badan sasaran : | | | |
| | - Selama dimulai kegiatan | | | |
| | - Selama kegiatan berlangsung | | | |
| | - Sesudah kegiatan berlangsung | | | |
| 2 | Penyaluran dana : | | | |
| | - Besarnya dana, sesuai pedum | | | |
| | - Penanggung jawab dana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |

**FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) LOKAL**

KABUPATEN :

PROPINSI :

| No | Kegiatan | Jawaban | | Keterangan |
|------|---|---------|-------|------------|
| | | Ya | Tidak | |
| I. | Perencanaan | | | |
| 1 | Jumlah Puskesmas | | | |
| 2 | Jumlah Kepala Keluarga, sesuai pedum (sebutkan) | | | |
| 3 | Jumlah desa, sesuai pedum | | | |
| 4 | Jumlah dana bahan makanan, sesuai pedum | | | |
| 5 | Jumlah dana manajemen, sesuai pedum | | | |
| 6 | Jumlah keluarga miskin, sesuai pedum | | | |
| 7 | Jumlah sasaran GAKIN, sesuai pedum : | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Kurang (sebutkan / ditulis) | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Buruk (sebutkan / ditulis) | | | |
| II. | Pelaksanaan | | | |
| 1 | Jumlah sasaran penerima MP-ASI, sesuai pedum | | | |
| 2 | Organisasi pelaksana : | | | |
| | - Penanggung jawab, sesuai pedum | | | |
| | - Pelaksana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |
| III. | Penilaian | | | |
| 1 | Penimbangan Berat Badan sasaran : | | | |
| | - Selama dimulai kegiatan | | | |
| | - Selama kegiatan berlangsung | | | |
| | - Sesudah kegiatan berlangsung | | | |
| 2 | Penyaluran dana : | | | |
| | - Besarnya dana, sesuai pedum | | | |
| | - Penanggung jawab dana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |

**FORMULIR PEMANTAUAN DAN EVALUASI
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI) LOKAL**

PROPINSI :

| No | Kegiatan | Jawaban | | Keterangan |
|------|---|---------|-------|------------|
| | | Ya | Tidak | |
| I. | Perencanaan | | | |
| 1 | Jumlah Kabupaten | | | |
| 2 | Jumlah Kepala Keluarga, sesuai pedum (sebutkan) | | | |
| 3 | Jumlah desa, sesuai pedum | | | |
| 4 | Jumlah dana bahan makanan, sesuai pedum | | | |
| 5 | Jumlah dana manajemen, sesuai pedum | | | |
| 6 | Jumlah keluarga miskin, sesuai pedum | | | |
| 7 | Jumlah sasaran GAKIN, sesuai pedum : | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Kurang (sebutkan / ditulis) | | | |
| | - 6 - 24 bulan Gizi Buruk (sebutkan / ditulis) | | | |
| II. | Pelaksanaan | | | |
| 1 | Jumlah sasaran penerima MP-ASI, sesuai pedum | | | |
| 2 | Organisasi pelaksana : | | | |
| | - Penanggung jawab, sesuai pedum | | | |
| | - Pelaksana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |
| III. | Penilaian | | | |
| 1 | Penimbangan Berat Badan sasaran : | | | |
| | - Selama dimulai kegiatan | | | |
| | - Selama kegiatan berlangsung | | | |
| | - Sesudah kegiatan berlangsung | | | |
| 2 | Penyaluran dana : | | | |
| | - Besarnya dana, sesuai pedum | | | |
| | - Penanggung jawab dana, sesuai pedum | | | |
| | | | | |

**BUKU REGISTER ANAK UMUR 6-24 BULAN DARI KELUARGA MISKIN
DI POSYANDU**

Propinsi :
 Kab/Desa :
 Kecamatan :
 Puskesmas :
 Desa/Kelurahan :
 Posyandu :

| No | Nama Orang Tua (Ayah/Ibu) | Alamat | Nama Anak | L/P | Tanggal Lahir (umur/bulan) | Berat Badan (Kg) | | | |
|----|------------------------------|--------|-----------|-----|-------------------------------|-------------------|-------|--------|---------|
| | | | | | | Sebelum MP-ASI | Bln I | Bln II | Bln III |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

LAMPIRAN

CONTOH MENU SEHARI MP-ASI LOKAL (SELURUH INDONESIA)

Untuk tumbuh kembang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup. Bagi bayi usia 0-6 bulan, pemberian ASI saja sudah cukup, namun bagi bayi diatas 6 bulan diperlukan makanan selain ASI yaitu berupa makanan pendamping ASI (MP-ASI).

MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP-ASI yang tepat dan bermutu sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Oleh karena itu, diperlukan resep – resep MP-ASI sebagai acuan bagi ibu.

Buku resep MP-ASI ini disusun melalui serangkaian kegiatan yaitu:

- a. Pengumpulan informasi jenis makanan yang biasa diberikan kepada anak usia 6-24 bulan dari 27 propinsi di seluruh Indonesia.
- b. Penyusunan komposisi bahan makanan dan penghitungan komposisi gizi sesuai persyaratan MP-ASI.
- c. Percobaan memasak, uji organoleptik, fisik, kimiawi, biologi di Laboratorium Puslitbang Gizi dan Makanan Depkes RI di Bogor. Hasil percobaan sudah disosialisasikan kepada petugas gizi dari 27 propinsi di seluruh Indonesia.
- d. Uji kelayakan selama 3 bulan di keluarga yang mempunyai bayi usia 6 bulan.

Seluruh bahan makanan yang digunakan dalam resep ini mudah diperoleh di seluruh Indonesia sehingga di dalam penerapannya lebih berdaya guna dan berhasil guna. Dengan demikian, seluruh resep dalam buku ini telah mengikuti prosedur standar yang seharusnya dilakukan.

Beberapa persyaratan pembuatan MP-ASI di bawah ini yang perlu diperhatikan :

1. Bahan makanan mudah diperoleh
2. Mudah diolah
3. Harga terjangkau
4. Dapat diterima sasaran dengan baik
5. Kandungan zat gizi memenuhi kecukupan gizi sasaran
6. Mutu protein dapat memacu pertumbuhan fisik (Protein Efficiency Ratio/PER lebih besar atau sama dengan 70% mutu casein, setara dengan $\geq 1,75$)
7. Jenis MP-ASI disesuaikan dengan umur sasaran

8. Bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun
9. Memenuhi nilai sosial, ekonomi, budaya, dan agama

Selain itu beberapa zat gizi yang terkait erat dengan tumbuh kembang anak yang perlu diperhatikan antara lain,

KEPADATAN ENERGI/DENSITAS

Tidak kurang dari 0,8 Kal per gram

PROTEIN

Tidak kurang dari 2 gr per seratus Kalori dan tidak lebih dari 5.5 gr per seratus Kal dengan mutu protein tidak kurang dari 70% Kasein standar.

Nilai Protein Energi % mempunyai range antara 10 - 18

LEMAK

Kandungan Lemak mempunyai range antara 1,5 gr – 4,5 gr per seratus Kal

1. FORMULA KANJI RUMBI

| BAHAN | | | | |
|---|----|------|-----|---------------|
| Beras | 60 | gram | 6 | sdm |
| Udang | 25 | gram | 2 | sdm |
| Daging ayam | 25 | gram | 2 | sdm |
| Gula | 5 | gram | 0,5 | sdm |
| Minyak | 5 | gram | 0,5 | sdm |
| Santan | 5 | gram | 0,5 | sdm |
| Wortel | 25 | gram | 2 | jari telunjuk |
| Seledri, Bawang merah, bawang putih, bawang prei, jahe, pala, cengkeh, ketumbar, garam, air | | | | secukupnya |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dimasak sampai lunak, masukkan udang, daging ayam yang sudah dihancurkan.
- 2 Campur semua bahan masak terus sambil diaduk rata diatas api sedang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 400 | g |
| Energi | 310 | Kal |
| Protein | 13,5 | g |
| Lemak | 7,5 | g |
| NDpE % | 7,4 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,1 | |
| Fe | 0,4 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

2. FORMULA KACANG HIJAU KUNING TELUR

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|-----|-----------|
| Tepung beras | 35 | gram | 5 | sdm |
| Kacang Hijau | 40 | gram | 4 | sdm peres |
| Kuning telur | 30 | gram | 2 | butir |
| Gula | 15 | gram | 1,5 | sdm peres |
| Minyak | 5 | gram | 0,5 | sdm |
| Garam | | | 1/4 | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga lunak lalu dihancurkan (disaring)
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 340 | g |
| Energi | 463 | Kal |
| Protein | 16,5 | g |
| Lemak | 17,4 | g |
| Protein Energi % | 14,3 | |
| NDpE % | 8,1 | |
| Densitas | 1,6 | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 1,1 | mg |
| Zn | 0,7 | mg |

3. FORMULA KOLE-KOLE

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|-----|-----------|
| Tepung beras | 35 | gram | 5 | sdm |
| Kacang Hijau | 50 | gram | 5 | sdm peres |
| Susu | 10 | gram | - | - |
| Minyak | 5 | gram | 0,5 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga lunak lalu dihaluskan (disaring dengan saringan kawat)
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 320 | g |
| Energi | 427 | Kal |
| Protein | 16,3 | g |
| Lemak | 8,4 | g |
| Protein Energi % | 15,2 | |
| NDpE % | 8,3 | |
| Densitas | 1,3 | |
| PER | 2,4 | |
| Fe | 1.0 | mg |
| Zn | 0,6 | mg |

4. FORMULA PINDANG IKAN

| BAHAN | | | | |
|----------------------------|----|------|-----|------------|
| Beras | 60 | gram | 5 | sdm peres |
| Ikan lele/Mujaer (lainnya) | 30 | gram | 1 | ekor kecil |
| Minyak | 5 | gram | 1/2 | sdm |
| Tomat | 20 | gram | 1 | buah kecil |
| Bawang merah | 2 | gram | 1 | siung |
| Bawang putih | 1 | gram | 1 | siung |
| Daun salam | - | - | 1 | lembar |
| Daun bawang | - | - | 1 | pohon |
| Garam | 2 | gram | 1/2 | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih
- 2 Tumis bumbu yang sudah dirajang halus kecuali salam dengan minyak
- 3 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus diambil dagingnya
- 4 Campurkan seluruh bahan, tambahkan garam dan 2,5 gelas air
- 5 Aduk merata, kemudian tim dengan api kecil selama 1,5 jam

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 310 | g |
| Energi | 295 | Kal |
| Protein | 10,40 | g |
| Lemak | 6,8 | g |
| Protein Energi % | 14,1 | |
| NDpE % | 9,3 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 3,1 | |
| Fe | 0,5 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

5. FORMULA AYAM TEMPE

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|-----|-------------|
| Beras | 60 | gram | 5 | sdm peres |
| Hati Ayam | 15 | gram | 1/3 | pasang |
| Tempe | 15 | gram | 1/2 | kotak k.api |
| Bayam | 20 | gram | 1 | ikat kecil |
| Garam | 1 | gram | 1/4 | sdt |
| Minyak | 5 | gram | 1/2 | sdm |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih
- 2 Hati ayam dan tempe dicincang halus
- 3 Campurkan seluruh bahan, tambahkan garam dan 2 gelas air
- 4 Masak dengan api sedang hingga mengental, terakhir masukkan bayam yang sudah dicincang halus
- 5 Aduk merata hingga matang
- 6 Diblender atau disaring

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 284 | g |
| Energi | 264 | Kal |
| Protein | 10,2 | g |
| Lemak | 6,9 | g |
| Protein Energi % | 15,4 | |
| NDpE % | 8,2 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,7 | |
| Fe | 2,8 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

6. FORMULA JAGUNG BOSE

| BAHAN | | | | |
|---------------------|----|------|---|------------|
| Tepung jagung pipil | 30 | gram | 3 | sdm |
| Daging ikan | 30 | gram | 1 | ekor kecil |
| Daun sawi | 20 | gram | 1 | ikat kecil |
| Gula pasir | 10 | gram | 1 | sdm |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | 1 | gram | 1 | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Ikan dibersihkan dan dilumuri jeruk mipis kemudian direbus dengan 1 gelas air hingga matang lalu diambil dagingnya dan dihancurkan
- 2 Sawi hijau diiris halus
- 3 Campurkan semua bahan, buat adonan tambahkan air
- 4 Masak diatas api sedang hingga matang
- 5 Haluskan atau disaring

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 265 | g |
| Energi | 214 | Kal |
| Protein | 8,7 | g |
| Lemak | 6,9 | g |
| Protein Energi % | 16,63 | |
| NdpE % | 10,3 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 3,0 | |
| Fe | 0,6 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

7. FORMULA JAGUNG PIPIL IKAN GILING

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|-----|-----------------|
| Jagung muda | 100 | gram | 10 | sdm |
| Ikan kembung | 5 | gram | 0.5 | sdm |
| Tempe | 40 | gram | 2 | kotak korek api |
| Kangkung | 20 | gram | 2 | ikat |
| Wortel | 20 | gram | 2 | batang |
| Tomat | 20 | gram | 1/2 | butir |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung diparut lalu ditimbang
- 2 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus lalu dihaluskan
- 3 Wortel diparut, kangkung diiris halus
- 4 Tempe dipotong kecil- kecil, direbus ± 15 menit lalu dihaluskan, tomat potong-potong kecil
- 5 Semua bahan dicampur didalam panci tambahkan air, kemudian di masak diatas api hingga matang.
- 6 Disaring.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 390 | g |
| Energi | 383 | Kal |
| Protein | 13,45 | g |
| Lemak | 13,07 | g |
| Protein Energi % | 14 | |
| NDpE % | 8,5 | |
| Densitas | | |
| PER | 2,4 | |
| Fe | 0,6 | mg |
| Zn | 0,6 | mg |

8. FORMULA TELUR

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|-----|------------|
| Beras | 50 | gram | 4 | sdm |
| Telur ayam | 25 | gram | ½ | butir |
| Bayam | 25 | gram | 1 ¼ | ikat kecil |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | 1 | gram | ¼ | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih, tambahkan 2 gelas air dan masak menjadi bubur
- 2 Telur diorak arik dengan minyak, masukkan kedalam bubur tambahkan garam
- 3 Terakhir masukkan bayam yang telah dirajang halus, masak terus dengan api kecil hingga matang.
- 4 Haluskan dengan blender atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 347 | g |
| Energi | 271 | Kal |
| Protein | 7,01 | g |
| Lemak | 8,2 | g |
| Protein Energi % | 10,3 | |
| NDpE % | 8,5 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 3,1 | |
| Fe | 1,4 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

9. FORMULA UBI MERAH

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|-----|-----|
| Ubi merah | 150 | gram | 1 ½ | sdm |
| Daging giling | 30 | gram | 3 | sdm |
| Kacang kedelai | 10 | gram | 1 | sdm |
| Wortel | 60 | gram | 6 | btg |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | 2 | gram | | |
| Air | | | | |
| | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kedelai direbus ± 30 menit, dibuang kulitnya lalu dihaluskan .
- 2 Ubi merah dipotong- potong kecil .
- 3 Wortel diparut
- 4 Daging giling ditumis kemudian dihaluskan .
- 5 Campur semua bahan, tambahkan air lalu di tim sampai masak dan disaring .

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|-------|-----|
| Hasil | 370 | g |
| Energi | 371 | Kal |
| Protein | 11,24 | g |
| Lemak | 13,63 | g |
| Protein Energi % | 12,13 | |
| NDpE % | 7,4 | |
| Densitas | | |
| PER | 2,3 | |
| Fe | 0,5 | mg |
| Zn | 0,8 | mg |

10. FORMULA GANGAN WALUH BALAMAK

| BAHAN | | | | |
|-----------------------------|----|------|---|-------------|
| Beras | 60 | gram | 5 | sdm peres |
| Ikan lele, mujair (lainnya) | 30 | gram | 1 | ekor kecil |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Labu kuning | 25 | gram | 1 | kotak k.api |
| Garam | 2 | gram | ½ | Sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci
- 2 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus ambil dagingnya
- 3 labu kuning dipotong kotak-kotak
- 4 Campur semua bahan, tambahkan garam dan 2 gelas air
- 5 Aduk merata, kemudian ditim dengan api sedang ± 1,5 jam

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 356 | g |
| Energi | 297 | Kal |
| Protein | 10,34 | g |
| Lemak | 6,72 | g |
| Protein Energi % | 13,94 | |
| NDpE % | 9,1 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,9 | |
| Fe | 0,3 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

11. FORMULA BUBUR JALO

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|----|-----------|
| Beras | 100 | gram | 10 | sdm |
| Ikan | 30 | gram | 1 | ptg sdg |
| Labu kuning | 30 | gram | 1 | ptg sdg |
| Kangkung | 40 | gram | 2 | ikat sdg |
| Gula | 10 | gram | 1 | sdm |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Bawang merah | 2 | gram | 2 | siung sdg |
| Garam | ½ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Ikan dibersihkan, beri cuka, ambil dagingnya kemudian potong – potong kecil
- 2 Beras dimasak dengan ikan sampai hancur
- 3 Masukkan labu kuning yang sudah dipotong – potong kecil , irisan kangkung, gula, minyak, garam, bawang merah yang sudah dihluskan, masak terus hingga matang
- 4 Disaring

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 528 | g |
| Energi | 452 | Kal |
| Protein | 15,04 | g |
| Lemak | 18,7 | g |
| Protein Energi % | 13,3 | |
| NDpE % | 8,5 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,7 | |
| Fe | 0,2 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

12. FORMULA LITEKA

| BAHAN | | | | |
|-----------------|----|------|---|---------|
| Tepung jagung | 40 | gram | 4 | sdm |
| Gula merah | 5 | gram | 1 | ptg kcl |
| Gula pasir | 10 | gram | 1 | sdm |
| Kacang ijo | 20 | gram | 1 | sdm |
| Susu Full Cream | 15 | gram | | |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

| CARA MEMBUAT | |
|---------------------|---|
| 1 | Kacang ijo direbus lalu disaring |
| 2 | Campur semua bahan dalam panci, tambahkan air |
| 3 | Masak diatas api sedang hingga matang |

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 325 | g |
| Energi | 332 | Kal |
| Protein | 12,6 | g |
| Lemak | 5,09 | g |
| Protein Energi % | 15,19 | |
| NDpE % | 8,7 | |
| Densitas | | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 0,5 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

13. FORMULA HATI AYAM

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|-----|---------------|
| Beras | 25 | gram | 2 | sdm peres |
| Hati ayam | 20 | gram | 1 | pasang |
| Kacang hijau | 20 | gram | 2 | sdm peres |
| Wortel | 20 | gram | 1 | jari telunjuk |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | 1 | gram | 1/4 | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dan kacang hijau dicuci bersih
- 2 Wortel diparut, hati ayam dicincang halus
- 3 Campur semua bahan dan tambahkan 1 gelas air
- 4 Tim dengan api kecil hingga matang
- 5 Terakhir masukkan sayuran yang sudah diparut dan garam, lanjutkan pemasakkan dengan api sedang hingga matang.
- 6 Diblender atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|-------|-----|
| Hasil | 154 | g |
| Energi | 236 | Kal |
| Protein | 9,88 | g |
| Lemak | 6,5 | g |
| Protein Energi % | 16,75 | |
| NDpE % | 8,4 | |
| Densitas | 1,5 | |
| PER | 2,6 | |
| Fe | 1,2 | mg |
| Zn | 0,7 | mg |

14. FORMULA BUBUR MENADO

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|--------|---|----------|
| Beras | 60 | gram | 6 | sdm |
| Singkong | 40 | gram | 4 | ptg kcl |
| Bayam | 25 | gram | 1 | ikat sdg |
| Jagung muda | 25 | gram | 5 | buah kcl |
| Daging | 25 | gram | 2 | ptg kcl |
| Ikan | 10 | gram | | |
| Sereh | 1 | potong | | |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Minyak | 5 | Cc | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dibersihkan (dicuci)
- 2 Singkong potong kecil-kecil, bayam diiris, jagung muda disisir, daging potong kecil-kecil
- 3 Campur semua bahan didalam panci, dimasak hingga lunak
- 4 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 425 | g |
| Energi | 340 | Kal |
| Protein | 10,1 | g |
| Lemak | 8,5 | g |
| Protein Energi % | 11,9 | |
| NDpE % | 8,7 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,1 | |
| Fe | 0,2 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

15. FORMULA HATI TAHU

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|---|-----------------|
| Beras | 50 | gram | 4 | sdm |
| Hati Ayam | 20 | gram | ½ | pasang |
| Tahu | 50 | gram | 1 | kotak korek api |
| Wortel | 10 | gram | ½ | jari telunjuk |
| Bayam | 5 | gram | ¼ | ikat kecil |
| Garam | 2 | gram | ½ | sdt |
| Minyak | 5 | Gram | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih dimasak menjadi aron
- 2 Campur nasi aron dengan hati ayam cincang, tahu halus dan minyak, tambahkan air 400 cc, tim dengan api sedang
- 3 Terakhir masukkan sayuran yang sudah dirajang halus.
- 4 Masak terus hingga matang
- 5 Bila sudah masak diblender atau disaring pakai saringan kawat.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 266,5 | g |
| Energi | 250 | Kal |
| Protein | 8,5 | g |
| Lemak | 6,5 | g |
| Protein Energi % | 13,6 | |
| NDpE % | 6,8 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,1 | |
| Fe | 0,8 | mg |
| Zn | 0,5 | mg |

16. FORMULA PUNDUT

| BAHAN | | | | |
|-------------------|-----|------|---|---------|
| Beras | 60 | Gram | 6 | sdm |
| Tepung kacang ijo | 10 | Gram | 1 | sdm |
| Ikan | 10 | Gram | 1 | ptg kcl |
| Santan | 200 | Cc | | |
| Garam | 1/4 | Sdt | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dibuat abon
- 2 Ikan dibersihkan, beri cuka, dikukus lalu dihaluskan
- 3 Campur semua bahan, dibungkus daun pisang
- 4 Dikukus sampai matang

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 148 | g |
| Energi | 411 | Kal |
| Protein | 10,8 | g |
| Lemak | 20,6 | g |
| Protein Energi % | 10,5 | |
| NDpE % | 8 | |
| Densitas | 2,8 | |
| PER | 2,0 | |
| Fe | 0,2 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

17. FORMULA PALU BUTUNG

| BAHAN | | | | |
|---------------|----|------|-----|------|
| Tepung terigu | 80 | gram | 8 | sdm |
| Pisang kepok | 40 | gram | 4 | buah |
| Kacang tanah | 20 | gram | 2 | sdm |
| Gula pasir | 5 | gram | ½ | sdm |
| Santan kental | 25 | gram | 2 ½ | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang tanah disangon, buang kulitnya lalu dihaluskan
- 2 Pisang kepok dan gula direbus dengan air lalu pisangnya haluskan
- 3 Campur semua bahan didalam panci lalu masak dengan api sedang hingga matang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 415 | g |
| Energi | 460 | Kal |
| Protein | 12,4 | g |
| Lemak | 12,3 | g |
| Protein Energi % | 10,8 | |
| NDpE % | 7,2 | |
| Densitas | 1,1 | |
| PER | 1,2 | |
| Fe | 0,3 | mg |
| Zn | 0,5 | mg |

18. FORMULA TEMPE WORTEL

| BAHAN | | | | |
|--------------|------|------|-----|-----------------|
| Tepung Beras | 40 | gram | 2 | bh kentang |
| Tempe | 56 | gram | 2,5 | kotak korek api |
| Gula pasir | 16 | gram | 2 | sdm |
| Susu Fc | 17 ½ | gram | 2 ½ | sdm makan |
| Minyak | 8 | gram | 1 | sdm |
| Wortel | 10 | gram | ½ | jari |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air | 300 | cc | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong kecil lalu direbus ± 15 lalu dihaluskan .
- 2 Wortel diparut
- 3 Semua bahan dicampur tambahkan air 300 cc aduk rata
- 4 Masak diatas api sedang hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 445 | g |
| Energi | 447 | Kal |
| Protein | 17,5 | g |
| Lemak | 15,1 | g |
| Protein Energi % | 15,6 | |
| NDpE % | 9,1 | |
| Densitas | 1,2 | |
| PER | 3,1 | |
| Fe | 1,1 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

19. FORMULA SINGKONG

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|-----|-----------------|
| Singkong | 150 | gram | 5 | ptg sdg |
| Udang kering | 25 | gram | 2 ½ | sdm |
| Tempe | 25 | gram | 2 | ptg ktk krk api |
| Daun kangkung | 20 | gram | 1 | ikat sdg |
| Wortel | 20 | gram | 2 | btg |
| Tomat | 30 | gram | ½ | buah |
| Garam | ¼ | gram | | |
| Air secukupnya | | | | |
| Minyak | 10 | gram | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Singkong dipotong-potong kecil
- 2 Udang kering direndam air panas lalu dihaluskan
- 3 Tempe potong-potong kemudian direbus ± 15 menit lalu dihaluskan
- 4 Daun kangkung diiris halus, wortel diparut, tomat dipotong-potong kecil
- 5 Campur semua bahan dalam panci tim tambahkan air lalu di tim sampai masak
- 6 Disaring.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 450 | g |
| Energi | 366 | Kal |
| Protein | 13,46 | g |
| Lemak | 12,4 | g |
| Protein Energi % | 14,7 | |
| NDpE % | 7,7 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 0,2 | mg |
| Zn | 0,0 | mg |

20. FORMULA TUTO

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|----|---------|
| Tepung sagu | 30 | gram | 3 | sdm |
| Jagung muda | 100 | gram | 10 | bonggol |
| Telur ayam | 50 | gram | 2 | btr sdg |
| Gula pasir | 20 | gram | 2 | sdm |
| Kacang hijau | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Tepung sagu disangan, kacang hijau direbus, lalu dihaluskan, jagung muda diparut lalu ditimbang
- 2 Campur semua bahan, tambahkan air lalu dimasak dengan api sedang hingga matang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 345 | g |
| Energi | 429 | Kal |
| Protein | 13,43 | g |
| Lemak | 7,63 | g |
| Protein Energi % | 12,65 | |
| NDpE % | 7,4 | |
| Densitas | 1,2 | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 0,2 | mg |
| Zn | 0,3 | mg |

21. FORMULA BABONGKO

| BAHAN | | | | |
|--------------|-----|------|-----|-----------|
| Tepung beras | 25 | gram | 4 | sdm |
| Kacang Hijau | 60 | gram | 6 | sdm peres |
| Gula | 15 | gram | 1 ½ | sdm peres |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air | 800 | cc | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga matang, lalu dihaluskan dengan saringan kawat.
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 300 | g |
| Energi | 438 | Kal |
| Protein | 15,54 | g |
| Lemak | 10,72 | g |
| Protein Energi % | 14,2 | |
| NDpE % | 7 | |
| Densitas | 1,4 | |
| PER | 1,9 | |
| Fe | 0,5 | mg |
| Zn | 0,7 | mg |

22. FORMULA SUSU PISANG

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|-----|-----------------|
| Tempe | 35 | gram | 1 | kotak korek api |
| Tepung terigu | 30 | gram | 4 | sdm peres |
| Susu Skim | 7 ½ | gram | 1 | sdm peres |
| Gula halus | 15 | gram | 1 ½ | sdm peres |
| Minyak | 2 ½ | gram | 1 | sdt |
| Pisang ambon | 15 | gram | 2 | sdm |
| Garam | 1 | gram | ¼ | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong kemudian direbus 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Pisang dikukus dan diambil dagingnya
- 3 Semua bahan dicampur, tambahkan air 500 ml, kemudian dimasak sambil terus diaduk selama 10 menit.

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 275,5 | g |
| Energi | 278 | Kal |
| Protein | 11,89 | g |
| Lemak | 3,40 | g |
| Protein Energi % | 17,08 | |
| NDpE % | 7,7 | |
| Densitas | 1,0 | |
| PER | 2,4 | |
| Fe | 1,0 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

23. FORMULA JAGUNG SEGAR IKAN GILING

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|-----|------------|
| Jagung segar | 100 | gram | 1 | buah besar |
| Daging ikan | 15 | gram | ½ | ekor kecil |
| Daun sawi | 30 | gram | 1 ½ | ikat kecil |
| Gula | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | 1 | gram | ½ | sdt |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung segar diparut lalu ditimbang
- 2 Ikan dibersihkan dan dilumuri jeruk mipis kemudian direbus dengan setengah gelas air hingga matang ambil dagingnya lalu haluskan
- 3 Daun sawi diiris halus
- 4 Campur semua bahan, tambahkan air masak diatas api sedang hingga matang.
- 5 Haluskan/disaring

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| Hasil | 206,5 | g |
| Energi | 190 | Kal |
| Protein | 7,51 | g |
| Lemak | 2,50 | g |
| Protein Energi % | 15,8 | |
| NDpE % | 9,9 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,4 | |
| Fe | 0,6 | mg |
| Zn | 0,6 | mg |

24. FORMULA WORTEL, SUSU PISANG

| BAHAN | | | | |
|----------------|------|------|-----|-----------------|
| Tempe | 35 | gram | 1 | kotak korek api |
| Tepung beras | 30 | gram | 4 | sdm peres |
| Susu skim | 5 | gram | 1 | sdm peres |
| Gula halus | 10 | gram | 1 | sdm peres |
| Minyak | 2,5 | gram | ¼ | sdm |
| Pisang ambon | 12,5 | gram | 1 ½ | sdm |
| Wortel | 12,5 | gram | 1 | jari telunjuk |
| Garam | 1 | gram | ¼ | sdt peres |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong, kemudian direbu selama 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Pisang ambon dikukus dan diambil dagingnya
- 3 Wortel diparut
- 4 Semua bahan dicampur, ditambahkan air 200 ml kemudian dimasak sambil terus diaduk selama 10 menit
- 5 Siap untuk dimakan (1 porsi = ½ mangkok)

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 289 | g |
| Energi | 255 | Kal |
| Protein | 10,7 | g |
| Lemak | 4,19 | g |
| Protein Energi % | 16,77 | |
| NDpE % | 8,4 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,6 | |
| Fe | 0,9 | mg |
| Zn | 0,5 | mg |

25. FORMULA TEMPE IKAN

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|----|-----------------|
| Beras | 100 | gram | 10 | sdm |
| Tempe | 40 | gram | 2 | ptg ktk krk api |
| Gula pasir | 5 | gram | ½ | sdm |
| Ikan | 10 | gram | 1 | ptg kcl |
| Minyak | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |
| Kecap manis | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong, rebus ± 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Bersihkan ikan, beri cuka, ambil dagingnya potong-potong kecil
- 3 Masak beras sampai menjadi bubur, masukkan tempe, ikan, gula, minyak dan garam
- 4 aduk-aduk hingga matang lalu disaring
- 5 Hidangkan dengan kecap manis

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|-------|-----|
| Hasil | 560 | g |
| Energi | 489 | Kal |
| Protein | 15,72 | g |
| Lemak | 8,7 | g |
| Protein Energi % | 12,85 | |
| NDpE % | 8,4 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,3 | |
| Fe | 0,4 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

26. FORMULA TEPUNG BERAS

| BAHAN | | | | |
|---------------------|-----|------|----|---------|
| Tepung beras | 60 | gram | 6 | sdm |
| Tepung kacang hijau | 20 | gram | 2 | sdm |
| Ayam | 20 | gram | 1 | ptg kcl |
| Santan kental | 100 | gram | 10 | sdm |
| Garam | ¼ | Sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Ayam direbus lalu dihaluskan
- 2 Campur semua bahan tambahkan air
- 3 Masak terus hingga matang

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 540 | g |
| Energi | 466 | Kal |
| Protein | 15 | g |
| Lemak | 16 | g |
| Protein Energi % | 12,8 | |
| NDpE % | 7,8 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 0,9 | mg |
| Zn | 0,5 | mg |

27. FORMULA JAGUNG DAGING GILING

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|---|-------------|
| Jagung muda | 100 | gram | 5 | bonggol sdg |
| Daging giling | 30 | gram | 3 | sdm |
| Kacang hijau | 10 | gram | 1 | sdm |
| Kangkung | 20 | gram | 2 | ikat kcl |
| Gula pasir | 10 | gram | 1 | sdm |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung muda diparut lalu ditimbang
- 2 Daging giling ditumis
- 3 Kacang hijau direbus lalu dihaluskan
- 4 Kangkung diiris halus
- 5 Campur semua bahan, masukkan ke dalam loyang atau piringan tahan panas
- 6 Dikukus hingga matang

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|----------------------|------|-----|
| Hasil | 210 | g |
| Energi | 349 | Kal |
| Protein | 11,6 | g |
| Lemak | 14,4 | g |
| Protein Energi % | 15,2 | |
| NDpE % | 8,7 | |
| Densitas | 1,7 | |
| PER | 1,7 | |
| Fe | 1,1 | mg |
| Zn | 0,5 | mg |

28. FORMULA AYAM

| BAHAN | | | | |
|--------------|-----|------|---|---------|
| Beras | 60 | gram | 6 | sdm |
| Daging ayam | 25 | gram | 2 | ptg sdg |
| Kacang hijau | 20 | gram | 2 | sdm |
| Gula | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | ½ | sdt | | |
| Air | 800 | cc | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci, kacang hijau dicuci
- 2 Ayam dipotong kecil-kecil
- 3 Campur semua bahan, tambahkan air
- 4 Masak dengan api sedang hingga menjadi bubur
- 5 Disaring

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 400 | g |
| Energi | 378 | Kal |
| Protein | 13,9 | g |
| Lemak | 6,8 | g |
| Protein Energi % | 14,7 | |
| NDpE % | 7,4 | |
| Densitas | 0,9 | |
| PER | 2,3 | |
| Fe | 0,0 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

29. FORMULA HATI KACANG HIJAU

| BAHAN | | | | |
|----------------|----|------|---|----------|
| Beras | 60 | gram | 6 | sdm |
| Hati ayam | 25 | gram | 1 | ptg sdg |
| Kacang hijau | 20 | gram | 2 | sdm |
| Wortel | 25 | gram | 3 | btg sdg |
| Tomat | 10 | gram | 1 | buah kcl |
| Minyak | 10 | gram | 1 | sdm |
| Garam | ¼ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dan kacang hijau dicuci
- 2 Hati ayam dipotong-potong kecil
- 3 Wortel diparut dan tomat dipotong-potong kecil
- 4 Campur semua bahan dalam panci tim, tambahkan air
- 5 Di tim hingga masak
- 6 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 305 | g |
| Energi | 379 | Kal |
| Protein | 11,7 | g |
| Lemak | 12,5 | g |
| Protein Energi % | 12,3 | |
| NDpE % | 8,6 | |
| Densitas | 1,2 | |
| PER | 2,7 | |
| Fe | 0,6 | mg |
| Zn | 0,7 | mg |

30. FORMULA KACANG TOLO

| BAHAN | | | | |
|----------------|------|------|-----|--------------|
| Tepung beras | 40 | gram | 4 | sdm |
| Kacang tolo | 30 | gram | 3 | sdm |
| Ikan | 15 | gram | 1 | potong kecil |
| Gula | 15 | gram | 1 ½ | sdm |
| Pisang ambon | 12,5 | gram | ½ | buah kecil |
| Wortel | 12,5 | gram | 2 | batang kecil |
| Minyak | 2,5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | ½ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang tolo direbus, buang airnya lalu dihaluskan
- 2 Ikan dibersihkan diberi cuka lalu dikukus dan dihaluskan
- 3 Pisang ambon direbus lalu dihaluskan
- 4 Wortel diparut.
- 5 Campur semua bahan, tambahkan air, masak hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 480 | g |
| Energi | 396 | Kal |
| Protein | 15,4 | g |
| Lemak | 4,1 | g |
| Protein Energi % | 15,5 | |
| NDpE % | 8,2 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,8 | |
| Fe | 0,7 | mg |
| Zn | 0,6 | mg |

31. FORMULA KEDELE

| BAHAN | | | | |
|----------------|------|------|-----|------------|
| Tepung beras | 30 | gram | 3 | sdm |
| Kacang kedelai | 25 | gram | 2 ½ | sdm |
| Susu skim | 5 | gram | | |
| Gula pasir | 10 | gram | 1 | sdm |
| Minyak | 2 ½ | gram | ½ | sdm |
| Pisang ambon | 12 ½ | gram | ½ | buah kecil |
| Wortel | 12 ½ | gram | 2 | btg kcl |
| Garam | ½ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang kedelai direbus ± 30 menit, buang kulitnya lalu dihaluskan
- 2 Pisang ambon dihaluskan, wortel diparut
- 3 Campur semua bahan, tambahkan air lalu masak dengan api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

| | | |
|------------------|------|-----|
| Hasil | 320 | g |
| Energi | 298 | Kal |
| Protein | 14,5 | g |
| Lemak | 7,6 | g |
| Protein Energi % | 19,4 | |
| NDpE % | 7,9 | |
| Densitas | 1,1 | |
| PER | 2,9 | |
| Fe | 0,4 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

32. FORMULA TEMPE

| BAHAN | | | | |
|------------------|-----|------|---|-----------|
| Tempe | 100 | gram | 4 | ptg sdg |
| Terigu/tep beras | 40 | gram | 4 | sdm penuh |
| Gula | 25 | gram | 3 | sdm rata |
| Minyak Goreng | 5 | gram | ½ | sdm |
| Garam | ½ | sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Siapkan masing-masing bahan sesuai jumlahnya
- 2 Tempe di potong-potong, kemudian direbus 10 menit alalu dihaluskan
- 3 Semua bahan dicampur, tambahkan satu gelas belimbing air, aduk menjadi satu
- 4 Kemudian dimasak di atas api kecil sambil diaduk-aduk selama kira-kira 5-10 menit

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 360 | g |
| Energi | 430 | Kal |
| Protein | 16,3 | g |
| Lemak | 11 | g |
| Protein Energi % | 6,8 | |
| NDpE % | 8 | |
| Densitas | 1,2 | |
| PER | 2,2 | |
| Fe | 2,4 | mg |
| Zn | 0,2 | mg |

33. FORMULA KENTANG SUSU

| BAHAN | | | | |
|----------------|-----|------|---|----------|
| Kentang | 200 | gram | 2 | buah sdg |
| Wortel | 50 | gram | 5 | btg kcl |
| Susu Ful krim | 10 | gram | 1 | sdm |
| Gula merah | 20 | gram | | |
| Garam | ¼ | Sdt | | |
| Air secukupnya | | | | |

CARA MEMBUAT

- 1 Kentang dan wortel dipotong kecil-kecil lalu direbus dengan 400 cc air, haluskan
- 2 Campur semua bahan aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang

| KOMPOSISI ZAT GIZI : | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Hasil | 325 | g |
| Energi | 262 | Kal |
| Protein | 8 | g |
| Lemak | 5,3 | g |
| Protein Energi % | 12,2 | |
| NDpE % | 7,5 | |
| Densitas | 0,8 | |
| PER | 2,1 | |
| Fe | 0,5 | mg |
| Zn | 0,4 | mg |

TIM PENYUSUN

Ir. Kresnawan, MSc – Dit Bina Gizi Masyarakat
Ir. Itje A. Ranida, M.Kes – Dit Bina Gizi Masyarakat
Ir. Siti Zainab, MCN – Dit Bina Gizi Masyarakat
Entos Zainal, SP, MPH – Dit Bina Gizi Masyarakat
Djasmidar, SKM, MM, M.Kes – Dit Bina Gizi Masyarakat
Galopong Sianturi, SKM, MA – Dit Bina Gizi Masyarakat
DR. Mien Karmini – APU Puslitbang Gizi dan Makanan
Ir. Rossy Apriantono, M.Kes – Puslitbang Gizi dan Makanan
Dra. Eppy Lugiarti – Dit Pemberdayaan Adat dan Sosbud Masyarakat
Dra. Elin Herlina – BPOM Pusat
DR. Hardinsyah, MS – GMSK Faperta IPB Bogor
Ir. Diah Pranadji, MS – GMSK Faperta IPB Bogor
Dr. Maria Poppy – Poltekes II Jakarta Jurusan Gizi
Dra. Ny. Endang Hariyanto – Pokja IV PKK Pusat

LAYOUT dan PENGETIKAN

Katmo, S.Sos
Eko Wibisono
Jufri Hunter Simangunsong