SARIHUSADA
NUTRISI UNTUK BANGSA

THE WINNER'S RECIPE



KEJAR TUMBUH

LEBIH CEPAT

Untuk Anak Di Atas 1 Tahun

KEJAR TUMBUH LEBIH CEPAT!

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

ACKNOWLEDGEMENT

Resep-resep yang ada dalam buku ini dikreasikan oleh:



Chef Devina Hermawan



Chef Ben Imantaka

Direview oleh **Ahli Gizi** dan
Divalidasi oleh **Dokter Anak Spesialis Konsultan**



THE WINNER'S RECIPE





Breakfast 6

- Rolled Daging Omelette 7
- Chocolate Pancake Milky 9
- French Toast Stick 11



Main Course 14

- Salmon Miso Spaghetti Carbonara 15
- Prawn Salted Egg 17
- Ayam Gulai 19



Snack 22

- Risoles Ragout Ayam Creamy 23
- Pastel Tutup Ayam Jamur 25
- Martabak Telur Roti Tawar 27



Dessert 30

- Choco Ube Chia Pudding 31
- Choco Milkshake 33
- Klepon Dessert box 35

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

INTRODUCTION

Gangguan Pertumbuhan dan Resiko Stunting pada Anak diatas 1 tahun

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun merupakan periode emas untuk tumbuh dan kembang anak. Asupan gizi pada periode ini merupakan hal yang sangat penting. Malnutrisi pada 1000 HPK mempunyai dampak terhadap fungsi kognitif dan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Dalam jangka pendek, kekurangan gizi ini menyebabkan daya tahan tubuh anak menurun sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Di Indonesia 1 dari 5 anak balita mengalami stunting. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan sesuai umur dan jenis kelamin pada grafik pertumbuhan berada di bawah -2 SD akibat kekurangan gizi kronis. Dalam jangka panjang anak yang stunting mempunyai risiko mengalami kemampuan belajar dan fungsi kognitif yang lebih rendah. Karena itu pemerintah terus berupaya mencegah terjadinya stunting. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan melakukan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan melalui pengukuran berat, panjang badan dan lingkar kepala secara teratur setiap bulan. Bila kenaikan berat tidak sesuai grafik pertumbuhan, maka segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Pemantauan tumbuh kembang secara rutin dapat mendeteksi perlambatan pertumbuhan lebih dini sehingga dapat dilakukan intervensi nutrisi secara tepat. Anak tetap direkomendasikan untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi lengkap dan seimbang, dan jika dibutuhkan serta atas rekomendasi/resep Dokter, formula padat nutrisi (>0.9 kkal/ml) merupakan salah satu jenis Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) sebagai pelengkap nutrisi harian untuk mendukung kejar tumbuh anak dengan gangguan pertumbuhan. Selalu konsultasikan dengan Dokter Anak untuk mendapatkan rekomendasi penanganan yang tepat.

Pemenuhan nutrisi anak dengan perlambatan pertumbuhan memiliki tantangan tersendiri. Orang tua dapat dihadapkan pada masalah anak yang mempunyai nafsu makan rendah, picky eater (pilih-pilih makanan), memiliki preferensi rasa makanan sendiri, tidak suka minum susu, dan mungkin kondisi medis anak yang harus membatasi cairan dalam tubuh. Berbagai faktor tersebut menjadi tantangan bagi orang tua untuk memberikan PKMK yang dianjurkan dokter anak.

Ayah dan Bunda tidak perlu khawatir karena formula padat nutrisi dapat juga untuk dikonsumsi langsung atau dimasak dalam resep favorit si Kecil. Sajiannya dapat divariasikan ke dalam makanan yang lezat dan tetap bergizi. Pemberian formula padat nutrisi ke dalam variasi menu makanan harus disesuaikan dengan daya terima anak, selain itu, penyajian makanan harus dalam bentuk dan warna yang menarik agar dapat dinikmati mereka.

Pada buku menu makanan si Kecil ini terdapat berbagai variasi resep menu makanan yang dikombinasikan dengan formula padat nutrisi, baik sebagai makanan utama maupun selingan. Terdapat juga panduan kombinasi menu dalam sehari, namun tentunya Ayah dan Bunda dapat juga memilih variasi menu sesuai selera anak. Dalam buku ini tertera panduan jumlah kalori dan protein yang dapat membantu dalam menentukan porsi yang dibutuhkan dalam sehari. Namun tentunya kebutuhan setiap anak bisa saja berbeda, karena itu konsultasikan dengan dokter anak anda.

Referensi:

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Buku Pahami Langkah Penting Cegah Stunting. Jakarta: BKKBN RI; 2021
2. Zhang Z, Li F, Hannon BA, Hustead DS, Aw MM, Liu Z, Chuah KA, Low YL, Huynh DTT. Effect of Oral Nutritional Supplementation on Growth in Children with Undernutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients, 2021 Aug 30;13(9);303
3. Kementerian Kesehatan. Studi Status Gizi Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2022
4. Zulfiqar A Bhutta, Nadia Akseer, Emily C Keats, Tyler Vaivada, Shawn Baker, Susan E Horton, Joanne Katz, Purnima Menon, Ellen Piwoz, Meera Shekar, Cesar Victora, Robert Black. How countries can reduce child stunting at scale: lessons from exemplar countries. The American Journal of Clinical Nutrition, 2020;112(2);894s-904s
5. Kementerian Kesehatan. Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk pada Balita di Layanan Rawat Jalan bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020
6. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Jakarta: IDAI; 2015
7. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 1 tahun 2018. PENGAWASAN PANGAN OLAHAN UNTUK KEPERLUAN GIZI KHUSUS. Jakarta: Badan POM RI; 2018



Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.



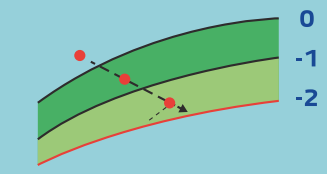
KEJAR TUMBUH LEBIH CEPAT

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

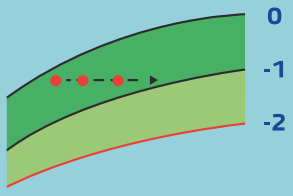
BREAKFAST TIME

Pantau pertumbuhan si Kecil sebagai Bekal untuk Menang

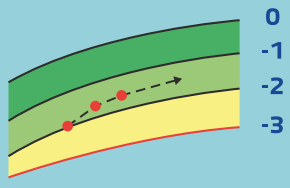
Kapan Harus Rujuk ke Tenaga Kesehatan?*



Trend berat badan menurun selama 3 bulan



Trend berat badan stagnan selama 2 bulan



Trend berat badan naik, namun masih di bawah kurva pertumbuhan standar

Resep-resep ini menggunakan produk **Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK)** untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi faltering growth, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori.

Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.



*WHO, FAO. 2007. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition: Report of Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Geneva

ROLLED DAGING OMELETTE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
169.8 kcal	10,7 g	11.5 g	5.3 g	0.3 g	0.3 g
13% AKG	53% AKG	26% AKG	2% AKG	2% AKG	1% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **4** porsi

Bahan-bahan

- 4 pcs Telur
- 100 ml **Nutrinidrink** (30 g bubuk + 77 ml air)
- 2 sdm Wortel cincang
- 2 sdm Daun bawang iris
- 40 gr Daging giling
- 1 sdm Butter
- Garam secukupnya

Bahan Hiasan
(Opsional)

- Mayonnaise
- Tobiko
- Daun bawang







Cara Membuat

1. Pecahkan telur ke dalam mangkok, beri sedikit garam dan kocok hingga ***soft peak***/kaku lembut.
2. Tambahkan larutan **Nutrinidrink** sambil diaduk perlahan hingga tercampur rata.
3. Siapkan wajan persegi, beri sedikit butter lalu tuang ¼ adonan ***omelette***, kemudian berikan wortel dan daun bawang.
4. Letakkan daging di ujung wajan dan gulung dengan ***omelette***.
5. Tuang sekali lagi ¼ adonan ***omelette*** kemudian berikan wortel dan daun bawang lagi. Tunggu sedikit matang lalu gulung lagi.
6. Siap disajikan dengan bahan hiasan.

Tips / Saran Penyajian

Mama bisa memvariasikan daging giling dengan daging ayam cincang sesuai selera. Mama juga bisa **potong Rolled Daging Omelette seperti sushi** lho, agar anak lebih lahap menikmatinya.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

CHOCOLATE PANCAKE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
162 kcal	9 g	5.7 g	18.4 g	0.6 g	3.9 g
12% AKG	45% AKG	13% AKG	9% AKG	3% AKG	10% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **3** porsi

Bahan A

- 3 pcs Kuning telur
- 30 ml **Nutrinidrink** (9 g bubuk + 23 ml air)
- 7 gr Minyak sayur

Bahan B

- 45 gr Tepung protein rendah
- 4 gr Cokelat bubuk
- 1 gr Baking powder
- Garam secukupnya

Bahan C

- 3 pcs Putih telur
- 12 gr Gula

Bahan Hiasan
(Opsional)

- Buah segar
- Selai cokelat

Menyiapkan Bahan Isian

1. Siapkan mangkok, kocok kuning telur dengan ***balloon whisk*** hingga pucat dan sedikit mengembang. Beri minyak sayur dan aduk rata.
2. Tambahkan **Nutrinidrink** dan aduk hingga rata.
3. Ayak bahan B dan tambahkan ke kocokan bahan A, aduk perlahan dengan spatula hingga tercampur rata.
4. Siapkan mangkok bersih, kocok putih telur dan gula hingga kaku.
5. Campur secara bertahap ke kocokan Bahan A dan B. Aduk semuanya sampai tercampur rata.
6. Siapkan wajan lalu beri mentega dan tuang secukupnya adonan pancake.
7. Matangkan kedua sisi kemudian tata diatas piring serta beri hiasan (opsional)
8. Siap disajikan.







Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

MILKY FRENCH TOAST STICK



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
418 kcal	16.9 g	17.3 g	49 g	2 g	2.3 g
31% AKG	85% AKG	39% AKG	23% AKG	11% AKG	2.2% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **2** porsi

Bahan-bahan

- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- 2 butir Telur
- 1 sdt Kayu manis bubuk
- 4 slices Roti tawar
- Garam secukupnya

Bahan Hiasan
(Opsional)

- 1 cup Mix berry
- 1 sdm Madu
- 50 gr **Nutrinidrink**







Cara Membuat

1. Potong 3 bagian roti tawar hingga menjadi ***stick*** dan sisihkan.
2. Siapkan mangkok, tuang larutan **Nutrinidrink**, tambahkan telur, kayu manis bubuk dan garam.
   Aduk hingga rata.
3. Panaskan wajan dan berikan butter. Masukkan potongan roti kedalam adonan, lalu masak roti hingga matang pada setiap sisi. Pastikan adonan telur merata pada setiap potongan roti.
4. Tata French Toast diatas piring, berikan hiasan buah segar dan tuang madu serta beri taburan **Nutrinidrink**.
5. Siap disajikan.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

KEJAR TUMBUH LEBIH CEPAT



Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.



MAIN COURSE

TIPS UNTUK BUNDA!

Beberapa resep dalam buku ini dapat menghasilkan beberapa porsi. Agar tambahan energi dan protein yang sudah diberikan dapat diterima optimal oleh Si Kecil:

- Pisahkan porsi Si Kecil terlebih dahulu setelah masakan matang.
- Simpan dalam wadah kecil untuk sekali makan sehingga lebih praktis saat disajikan.
- Simpan di chiller hingga 48 jam atau di freezer untuk penggunaan berikutnya.
- Hangatkan sesuai kebutuhan dan hindari pemanasan berulang.
- Agar manfaat energi dan protein tambahan tetap optimal, prioritaskan sajian ini untuk Si Kecil yang sedang membutuhkan dukungan tumbuh kejar.



Resep-resep ini menggunakan produk **Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK)** untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi faltering growth, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori.

Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

SALMON MISO SPAGHETTI CARBONARA



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
362.1 kcal	19.2 g	14.6 g	38.9 g	2.3 g	0.7 g
27% AKG	96% AKG	32% AKG	18% AKG	12% AKG	0.8% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **4** porsi

Bahan-bahan

- 1 sdm Mentega
- 2 siung Bawang putih
- 1/2 pcs Bawang bombay
- 150 gr Salmon
- 30 gr Edamame
- 30 gr Jamur shimeji coklat
- 1 sdm White miso paste
- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- 50 gr Keju parut
- 150 gr Spaghetti
- 1 pcs Kuning telur
- Garam dan kaldu secukupnya

Bahan Hiasan
(Opsional)

- 25 gr **Nutrinidrink**
- 1 sdm Tobiko
- 1 sdm Daun bawang
- 2 pcs Tomat ceri





Cara Membuat

1. Siapkan salmon, beri garam dan merica.Panaskan mentega lalu ***grill*** dan sisihkan.
2. Rebus spaghetti hingga lembut atau ***al dante***.
3. Panaskan mentega, lalu tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Lalu masukkan jamur shimeji coklat dan edamame. Aduk semua bahan hingga rata.
4. Tambahkan larutan **Nutrinidrink**, white miso paste, spaghetti, keju parut, garam dan kaldu secukupnya. Aduk rata kecilkan apinya, lalu masukkan kuning telur kemudian aduk hingga tercampur dan mengental.
5. Hias ***grill*** salmon serta bahan pelengkap lainnya dan siap disajikan.

Tips / Saran Penyajian

Bagi yang tidak suka salmon, protein lain bisa di ganti dengan daging giling, ayam, tuna, ataupun udang.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

PRAWN SALTED EGG



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
363.2 kcal	20.6 g	20.6 g	23.0 g	0.4 g	0.4 g
27% AKG	103% AKG	46% AKG	11% AKG	2% AKG	0.5% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **3** porsi

Bahan-bahan

- 30 gr Mentega
- 5 butir Kuning telur bebek
- 4 siung Bawang putih cincang
- 1 pc Paprika (opsional)
- 1 batang Daun kari
- 100 ml **Nutrinidrink** (30 g bubuk + 77 ml air)
- 250 gr Udang
- 50 gr Tepung maizena
- Garam dan merica secukupnya





Cara Membuat

1. Kupas udang hingga menyisakan ekornya. Cuci bersih udang kemudian bumbui dengan garam dan merica secukupnya.
2. Lumuri dengan tepung maizena, lalu goreng hingga coklat keemasan, angkat & sisihkan.
3. Panaskan mentega, tumis kuning telur bebek yang telah di lembutkan hingga berbusa lalu tambahkan bawang putih, cabe (opsional), daun kari dan udang yg telah di goreng tadi. Aduk hingga tercampur rata.
4. Tambahkan larutan **Nutrinidrink** dan bumbui dengan garam, gula dan merica sesuai selera.
5. Siap disajikan.



Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

AYAM GULAI



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
284.1 kcal	185.1 g	199.9 g	10.7 g	2.8 g	0.6 g
21% AKG	925% AKG	444% AKG	5% AKG	14% AKG	0.9% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **8** porsi

Bahan Utama

- 400 gr Paha ayam ***fillet***
- 15 ml Air jeruk nipis
- 2 gr Merica

Bumbu-bumbu Halus

- 60 gr Bawang Merah
- 40 gr Bawang Putih
- 25 gr Kacang Mede
- 15 gr Jahe
- 25 gr Lengkuas
- 25 gr Kunyit bakar
- 30 gr Cabe merah tanjung, buang biji
- 3 gr Ketumbar butir sangrai
- 3 gr Merica putih
- 3 gr Jintan sangrai
- 100 ml Minyak
- 50 ml Air

Bahan Aromatik

- 20 gr Serai
- 2 gr Asam kandis
- 1 gr Bunga lawang
- 10 gr Daun kunyit
- 2 gr Pala
- 1 gr Kapulaga
- 2 gr Daun salam
- 1 gr Daun jeruk
- 5 gr Kaldu ayam bubuk
- 2 gr Kaldu jamur / penyedap
- 150 ml **Nutrinidrink** (45 g bubuk + 115 ml air)
- 100 ml Santan
- 700 ml Air kaldu ayam
- Garam secukupnya





Cara Membuat

1. Blender bumbu halus kemudian tumis hingga wangi.
2. Masukkan semua bahan aromatik, tumis hingga wangi dan keluar minyak.
3. Masukkan bahan utama (ayam) beserta bumbu-bumbu dan air. Masak selama 30 menit di api sedang.
4. Setelah 30 menit, masukkan larutan **Nutrinidrink** lalu aduk rata. Masak selama 15 menit atau hingga matang.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

KEJAR TUMBUH LEBIH CEPAT



Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.



SNACK

Kombinasi Bekal untuk Menang

Rekomendasi untuk penuhi nutrisi si Kecil dalam sehari

Breakfast : 1/2 porsi Rolled Daging Omellete

Dessert : Choco Milkshake

Energy 26% AKG **Protein 78% AKG**

Resep-resep ini menggunakan produk **Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK)** untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi faltering growth, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori.

Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.



RISOLES RAGOUT AYAM CREAMY



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
323.4 kcal	10 g	8.3 g	52.4 g	1.2 g	0.6 g
24% AKG	50% AKG	18% AKG	24% AKG	6% AKG	0.8% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Untuk **8** porsi

Bahan Kulit

- 150 gr Tepung terigu protein sedang
- 1 sdm Tepung tapioka
- 50 gr **Nutrinidrink**
- 300 ml Air
- 1 butir Telur
- 1 sdt Kaldu bubuk
- 1 sdm Minyak sayur

Bahan Isian

- 1 sdm Mentega
- 3 siung Bawang putih
- 1/2 pc Bawang Bombay
- 50 gr Ayam suir
- 1 pc Wortel
- 2 sdm Tepung terigu
- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- 100 ml Air
- Garam, gula, dan merica secukupnya

Bahan Pelengkap

- 6 sdm Tepung terigu
- 250 ml Air
- 200 gr Tepung roti/panir

Cara Membuat Kulit Risoles

1. Larutkan **Nutrinidrink** dengan air, lalu masukkan semua bahan kulit. Aduk sampai adonan tercampur rata lalu saring.
2. Siapkan wajan anti lengket beri 1 centong adonan dan ratakan. Masak hingga kulit mulai terkelupas dari wajan dan angkat.

Menyiapkan Bahan Isian

1. Panaskan mentega lalu tumis bawang putih, bawang bombay, ayam dan sayuran hingga wangi dan berubah warna, masukkan tepung terigu, tumis hingga agak kering.
2. Tambahkan larutan **Nutrinidrink**, air, garam, gula dan merica secukupnya.
3. Siapkan selembar kulit risoles, beri isian secukupnya, lalu gulung.
4. Celupkan pada adonan tepung basah lalu masukkan ke tepung roti, goreng hingga coklat keemasan.
5. Siap disajikan.





Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

PASTEL TUTUP AYAM JAMUR



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
471.6 kcal	12.7 g	21.9 g	54.1 g	5.1 g	1.3 g
35% AKG	63% AKG	49% AKG	25% AKG	27% AKG	1.1% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk 5 porsi

Bahan A

- 250 gr Kentang
- 20 gr **Nutrinidrink**
- 30 gr Mentega cair
- Garam, merica dan pala bubuk secukupnya

Bahan B

- 2 sdm Mentega
- 3 siung bawang putih
- 1 pcs Bawang Bombay
- 100 gr Ayam
- 50 gr Jamur/Wortel/Kacang polong
- 50 gr Sohun
- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- Garam, gula, merica, pala bubuk secukupnya

Bahan C

- 2 butir Telur
- 25 gr Mentega cair
- 30 ml **Nutrinidrink** (9 g bubuk + 25 ml air)



Membuat Bahan A

1. Kukus kentang dan lembutkan, campur dengan semua bahan A. Aduk sampai tercampur rata.

Menyiapkan Bahan Isian

1. Panaskan mentega, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai layu, tambahkan ayam dan jamur. Kemudian tumis sampai ayam matang.
2. Tambahkan larutan **Nutrinidrink** dan semua bahan. Aduk rata sampai rebusan mendidih.
3. Masukkan isian ke dalam cup tahan panas, tutup dengan adonan kentang lalu oles permukaan kentang dengan bahan C yang telah dicampur.
4. Panggang selama 10 menit dengan api atas suhu 180° C. Panggang hingga permukaan kentang coklat keemasan
5. Siap disajikan.

Tips / Saran Penyajian

Mama bisa memvariasikan pilihan sayur sesuai selera si Kecil.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

MARTABAK TELUR ROTI TAWAR



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
118.3 kcal	5.2 g	6 g	11.1 g	0.4 g	0.7 g
9% AKG	26% AKG	13% AKG	5% AKG	2% AKG	2.5% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Untuk **24** potong

Bahan

- 12 lembar Roti tawar kupas (1 lembar 40 gr)
- 20 gr Daun bawang
- 60 gr Bawang bombay
- 225 gr Daging giling
- 150 gr Telur
- 100 ml **Nutrinidrink** (30 g bubuk + 77 ml air)
- 3 gr Bubuk kari
- 3 gr Gula pasir
- 4 gr Kaldu bubuk/penyedap rasa
- 1 gr Merica
- 60 ml Minyak kelapa sawit
- Garam secukupnya

Pelengkap (Opsional)

- Acar timun

Menyiapkan Bahan Isian

1. Cincang halus bawang bombay dan iris daun bawang.
2. Siapkan mangkuk kemudian campurkan daging giling, daun bawang, bawang bombay, bubo kari, dan bumbu lainnya lalu aduk rata.
3. Masukkan telur dan larutan **Nutrinidrink**, aduk hingga menyatu.
4. Siapkan roti, kemudian beri adonan daging giling di atas roti sambil diratakan lalu tutup atasnya dengan roti lagi.
5. Belah roti menjadi dua, rapihkan adonan pada pinggiran roti kemudian goreng di api kecil hingga kecokelatan dan tiriskan.
6. Tambahkan acar timun sebagai pelengkap dan martabak siap disajikan.

Tips / Saran Penyajian

Untuk hasil yang lebih renyah, roti yang ditiriskan dapat dimasukan ke dalam air fryer di suhu 160° selama 5 menit





Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

KEJAR TUMBUH LEBIH CEPAT



Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.



DESSERT

Kombinasi Bekal untuk Menang

Rekomendasi untuk penuhi nutrisi si Kecil dalam sehari

Snack : Pastel Tutup Ayam Jamur

Dessert : Choco Ube Chia Pudding

Energy 63% AKG **Protein 93% AKG**

Resep-resep ini menggunakan produk **Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK)** untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi faltering growth, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori.

Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.



CHOCO UBE CHIA PUDDING



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
290.3 kcal	8.9 g	10.7 g	39.9 g	4.2 g	1.2 g
22% AKG	45% AKG	24% AKG	19% AKG	22% AKG	1.7% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **4** gelas

Bahan A

- 30 gr Ubi ungu
- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- 3 gr Agar-agar bubuk
- Garam secukupnya

Membuat Bahan A

1. Kukus/rebus hingga lembut ubi ungu, lalu lembutkan.
2. Siapkan panci, masukkan semua bahan, aduk hingga tercampur rata lalu nyalakan api sedang.
3. Rebus hingga bergelembung kemudian tuang ke dalam gelas.

Bahan B

- 50 gr Stroberi/Kiwi/Bluberi
- 100 gr Granola

Membuat Bahan B

1. Potong kecil semua buah dan tata diatas pudding ubi ungu serta berikan granola.

Bahan C

- 80 gr Selasih
- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)

Membuat Bahan C

1. Masukkan selasih ke dalam mangkok, tuang larutan **Nutrinidrink**. Diamkan selama 15 menit, sampai selasih mengembang, aduk rata dan tata diatas buah buahan di dalam gelas. Hias dan sajikan.
2.





Tips / Saran Penyajian

Mama bisa memvariasikan pilihan buah sesuai selera si Kecil

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

CHOCO MILKSHAKE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
185.6 kcal	5 g	7.7 g	7.7 g	1.9 g	1.9 g
14% AKG	25% AKG	17% AKG	4% AKG	10% AKG	4% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk **2** gelas

Bahan

- 200 ml **Nutrinidrink** (60 g bubuk + 154 ml air)
- 2 pcs Pisang
- 1 cup Es batu

Bahan Pelengkap (Opsional)

- ***Whipped cream***, selai coklat, biskuit coklat dan camilan coklat

Membuat Bahan A

1. Siapkan blender, masukkan larutan **Nutrinidrink**, pisang dan es batu. Lalu blender hingga lembut.
2. Tuang milkshake dan beri ***Whipped cream***, selai coklat dan hiasan coklat lainnya (opsional)
3. Siap disajikan.





Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

KLEPON DESSERT BOX



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Fat	Carbohydrate	Dietary Fiber	Sucrose
383.9 kcal	6.9 g	25.4 g	32.9 g	0.3 g	8.5 g
28% AKG	35% AKG	57% AKG	15% AKG	1% AKG	8.9% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

Untuk 6 kotak

Bahan Pandan Cake

- 85 gr Tepung protein sedang
- 7 gr Maizena
- 3 gr Baking soda
- 2 gr Baking powder
- 55 gr Telur
- 60 ml **Nutrinidrink** (18 g bubuk + 46 ml air)
- 50 gr Air hangat
- 20 gr Minyak
- 60 gr Gula pasir
- 8 gr Cuka
- Garam secukupnya

Bahan Diplomat Cream

- 48 gr Kuning telur
- 80 ml Air
- 160 ml **Nutrinidrink** (48 g bubuk + 123 ml air)
- 80 ml Santan
- 3 lembar Daun pandan
- 15 gr Maizena
- 15 gr Tepung protein sedang
- 4 gr Perisa vanilla
- 50 gr Mentega tawar
- Sejumput garam

Bahan Lainnya

- 180 ml ***Whipped cream***

Bahan Saus Gula Merah (Opsional)

- 25 gr Gula Merah
- 100 ml Air
- Sejumput garam

Pelengkap (Opsional)

- 75 gr Kelapa parut kukus
- 8 keping Biskuit kelapa, hancurkan
- 6 pcs Klepon



Cara Membuat Cake

1. Campurkan semua bahan hingga menyatu dan mengembang lalu tuang ke dalam loyang yang sudah dialasi ***baking paper***.
2. Panggang di suhu 175°C selama 15-20 menit atau hingga matang.

Cara Membuat Diplomat Cream

1. Masak air, santan, gula pasir, larutan **Nutrinidrink**dan daun pandan hingga sedikit mendidih.
2. Siapkan mangkuk lalu campurkan kuning telur, maizena, dan tepung protein sedang kemudian aduk rata.
3. Tuang campuran susu yang telah panas ke dalam campuran telur sambil diaduk kemudian masak kembali hingga mengental.
4. Masukan perisa ***vanila*** dan mentega, masak sesaat hingga menyatu lalu pindahkan ke dalam mangkuk, tutup dengan ***cling wrap*** hingga menyentuh permukaan ***cream***, kemudian dinginkan di kulkas hingga ***set***.
5. Kocok ***whipped cream*** hingga ***soft peak*** lalu kocok ***cream*** yang telah ***set*** hingga lembut. Campurkan ***whipped cream*** ke dalam ***cream***, aduk perlahan.z

Cara Membuat Saus Gula Merah

1. Masak semua bahan hingga larut dan mengental lalu sisihkan.

Cara penyajian

1. Potong ***cake*** menjadi 3 bagian, lalu belah masing-masing cake menjadi 2 bagian.
2. Susun ***cake***, saus gula merah, diplomat ***cream*** (ulangi step ini hingga 2 kali)
3. Susun bahan-bahan pelengkap di atasnya (opsional) Hias dan **Klepon Dessert Box** siap disajikan.

Nutrinidrink adalah PKMK untuk anak diatas 1 tahun.
Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.



NOTE

TINGGI DAN BERATKU

USIA	TINGGI (cm)	BERAT (kg)
1 bln		
2 bln		
3 bln		
4 bln		
5 bln		
6 bln		
7 bln		
8 bln		
9 bln		
10 bln		
11 bln		
12 bln		

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

TINGGI IDEAL ANAK

Anak Laki-laki

usia bulan	Tinggi Badan
12	73,4 - 78,1 cm
24	84,1 - 90,1 cm
36	92,4 - 99,8 cm
48	99,1 - 107,5 cm
60	105,3 - 114,6 cm

Anak Perempuan

usia bulan	Tinggi Badan
12	71,4 - 76,6 cm
24	82,5 - 88,9 cm
36	91,2 - 98,9 cm
48	98,4 - 107 cm
60	104,7 - 114,2 cm



*Standar Antropometri penilaian status gizi anak Keputusan Mentri Kesehatan RI Nomor: 1995/Menkes/SK/XXI/2010
**Pengukuran Tinggi Badan Dilakukan dalam Keadaan Anak Berdiri
Bila TB anak tidak sesuai dengan tahapan usianya,
konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk penanganan dini gangguan pertumbuhan

Temukan Lebih Banyak Inspirasi Kejar Tumbuh dan tinggi lebih cepat di Nutriniland



- Artikel & edukasi seputar tumbuh kembang anak
- Koleksi resep praktis dan lezat untuk si Kecil
- Beragam informasi bermanfaat untuk mendukung perjalanan kejar tumbuh anak

Penggunaan produk PKMK harus berdasarkan rekomendasi dokter anak.

SARIHUSADA
NUTRISI UNTUK BANGSA

Helping kids bounce back.

