

## Seberapa Banyak Porsi Makan Anak Usia Sekolah yang Sesuai?



Salah satu cara untuk memastikan si Kecil selalu sehat adalah dengan memberikan asupan gizi seimbang setiap harinya. Penjelasan yang disusun dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa ada empat pilar utama dalam prinsip gizi seimbang. Dua diantaranya adalah mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dan menjaga berat badan ideal. Nah, supaya bisa menyajikan menu sehat dengan gizi seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan anak sekaligus menjaga berat badan ideal anak, Ibu perlu tahu porsi makan anak yang tepat untuk setiap tahapan usia. Sehingga porsi makan anak yang diberikan tidak berlebihan maupun kurang.

Memasuki usia sekolah, si Kecil akan membutuhkan asupan gizi yang tepat untuk mendukung proses belajarnya dan juga aktivitas fisiknya. Mengingat di usia sekolah ini tentu aktivitas harian anak juga semakin padat. Seperti apa porsi makan anak usia sekolah yang tepat? Simak penjelasan singkatnya di bawah ini yuk, Bu.

**Tabel Angka Kecukupan Gizi rata-rata yang dianjurkan (perorang, perhari) untuk anak umur 7-12 tahun.**

Golongan Umur	Berat	Tinggi	Energi	Protein
7-9 tahun	25kg	120cm	1800kkal	45gr
10-12 tahun (laki-laki)	35kg	138cm	2050kkal	50gr
10-12 tahun (perempuan)	35kg	145cm	2050kkal	50gr

kebutuhan kalori si Kecil akan dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan tentunya aktivitas si Kecil. Untuk mendapatkan informasi pastinya, Ibu tentu dapat berkonsultasi dengan ahli gizi dan dokter spesialis anak.

*Sumber:*

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/tabel-angka-kecukupan-gizi-rata-rata-yang-dianjurkan-per-orang-per-hari-untuk-anak-umur-7-12-tahun>

### **Mengatur porsi makan anak**

Memasuki usia sekolah tentunya kebutuhan gizi harian anak juga akan meningkat. Pada usia ini si Kecil masih dalam masa tumbuh kembang dan mengalami peningkatan aktivitas fisik maupun aktivitas belajar. Beberapa hal yang perlu Ibu perhatikan untuk memenuhi gizi anak usia sekolah adalah sebagai berikut.

- Makan utama sebanyak 3 hari sekali. Yaitu sarapan, makan siang dan makan malam.
- Perbanyak makan sayur dan buah-buahan.
- Memastikan anak mendapat asupan protein dari sumber protein yang bervariasi. Anjuran asupan protein hewani dalam sehari adalah sebanyak 30%. Anjuran asupan protein nabati dalam sehari adalah sebanyak 70%.
- Sertakan menu camilan sehat dalam pemenuhan gizi harian.
- Batasi makanan cepat saji dan camilan manis, asin atau berlemak.

Menyiapkan porsi makan anak yang sesuai memang bukan sekedar mengatur jumlah dan komposisi makanannya. Tetapi juga memastikan bahwa porsi makan anak tersebut dapat memenuhi kebutuhan gizi harian si Kecil. Karena itu, Ibu perlu mengetahui angka kecukupan gizi anak.

Selain itu, untuk menentukan porsi makan anak Ibu juga dapat mengacu pada pedoman gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Program Isi Piringku menyarankan membagi piring menjadi beberapa bagian dengan komposisi sebagai

berikut.

- Makanan pokok memenuhi 2/3 piring
- Lauk pauk memenuhi 1/3 dari ½ piring
- Sayuran memenuhi 2/3 piring
- Buah-buahan memenuhi sekitar 1/3 dari ½ piring.

Mengingat setiap sumber pangan mengandung zat gizi yang berbeda-beda, maka Ibu perlu menyajikan bahan pangan yang bervariasi dalam satu piring makan setiap harinya.

Sumber:

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/tabel-angka-kecukupan-gizi-rata-rata-yang-dianjurkan-per-orang-per-hari-untuk-anak-umur-7-12-tahun>

<https://hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/kebutuhan-asupan-gizi-anak/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/seberapa-banyak-porsi-makan-anak-usia-sekolah-yang-sesuai.html>