



# MODUL \_\_\_\_\_

## GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Disusun oleh:  
Rachmanida Nuzrina  
Nazhif Gifari



Program Studi Gizi  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul

## MENYUSUN MENU IBU HAMIL

Dalam menyusun menu ibu hamil perlu memperhatikan prinsip pengkajian Antropometri, Biokimia, Fisik Klinis dan Riwayat klien serta Kebiasaan Makanan. Setelah dilakukan pengkajian yang di bandingkan dengan masing-masing standar maka akan dapat disimpulkan masalah gizi yang bisa dibentuk Diagnosa Gizi atas dasar Problem-Etiologi-Sign/symptom. Intervensi Gizi disusun atas dasar perencanaan yang disesuaikan dengan Diagnosa Gizi. Monitoring dan evaluasi sebagai langkah memperbaiki atau melanjutkan intervensi yang dilakukan.

Latihan

### Kasus 1.

Ny. U usia 29 Tahun, hamil anak pertama dengan usia kehamilan 7 bulan. TB 174 cm, BB sebelum hamil 46 kg. Ny. U seorang pekerja kantoran dan pekerjaan rumah tangga ia lakukan sendiri. Selama kehamilan ia suka seafood dan telur. Kebiasaan Makan sehari-hari :

Pagi : Nasi 1,5 p, telur ceplok 1 p, tumis kangkung ½ p, susu ibu hamil 1gelas

Pkl. 10 : teh manis dan biskuit 1p

Siang : Nasi 1,5 p, udang goreng 1 p, tahu tempe 1p, sayur 1p, buah 1 p

Sore : bubur kacang hijau 1 p

Malam : Nasi 1p, ikan goreng 1p, sayur 1p,

Kajilah kasus diatas dengan ADIME dan susun menu sehari sesuai kebutuhan Ny U.

### Kasus 2.

Ny. S, usia 38 tahun sedang hamil anak ke empat. Mempunyai riwayat keguguran pada anak ketiga. BB sebelum hamil 48 kg, TB 154 cm. Saat ini sdg hamil 3 bulan dengan BB 53 kg, suaminya bekerja di perusahaan swasta dengan penghasilan cukup. Ny. S dan suami berasal dari Manado dan sudah lama tinggal di Jakarta. Ia mengalami morning sickness, ia tidak suka ayam dan selama hamil tidak bisa minum air putih. Pagi : Roti bakar isi sele 1 tangkep, susu ibu hamil 1 gelas

Pkl. 10 : teh manis , mangga dan jeruk 1 p

Siang : Nasi 1,5 p, ayam goreng 1 p, tempe 1p, sayur 1p, buah 1 p

Sore : rujak buah 1 p

Malam : Nasi 1p, udang goreng 1p, sayur 1p, buah 1p

Kajilah kasus diatas dengan ADIME dan susun menu sehari sesuai kebutuhan Ny U.



Monitoring dan Evaluasi



## MENYUSUN MENU IBU MENYUSUI

Menyusui merupakan bagian utama dari siklus reproduksi berupa proses fisiologis yang dilakukan oleh hampir semua ibu sesudah melahirkan. Pemberian ASI sebagai tugas utama ibu perlu didukung oleh asupan gizi yang optimal untuk menjamin kelancaran proses menyusui dan tumbuh kembang bayi. Penyusunan menu ibu Menyusui dianjurkan menggunakan metode ADIME.

Latihan

### Kasus 1.

Ny. S usia 26 tahun, mempunyai bayi usia 3 bulan dan disusui secara eksklusif TB 154 cm, BB 59 kg. Ibunya bekerja paruh waktu dan anak diasuh oleh neneknya. Ny. S selalu memerah ASI dikantor untuk dibawa pulang dan pesediaan ASI mencukupi kebutuhan bayi. Ny. S alergi terhadap seafood.

Kebiasaan Makan sehari:

Pagi : susu 1 gelas, roti isis telur ceplok  
Pkl 10.00 : Gorengan 2 potong, Sayur 1p  
Siang : Nasi 2p, daging 1p, tahu tempe 3 p, sayuran 2p  
Sore : bubur kacang hijau 1p, buah 1p  
Malam : Nasi 2 p, ayam panggang 1p, tempe goreng 2 p, sayur 1p  
Jam 9.00 : susu 1 gelas dan pisang 1 p  
Kajilah kasus tersebut sesuai format ADIME dan susun menu sehari

### Kasus 2.

Ny. A. Usia 39 tahun mempunyai bayi 8 bulan, masih memberikan ASI pada bayinya. Rata2 produksi ASI perhari sekitar 700 ml, TB 154 cm, BB 60 kg. Pekerjaan ibu rumah tangga dibantu dengan seorang pembantu rumah tangga. Suaminya seorang PNS di kelurahan. Kebiasaan makan sehari.

Pagi : Nasi 2 p, telur ceplok 1 p, tumis kangkung ½ p, susu 1 gelas  
Pkl. 10 : buah 2 p  
Siang : Nasi 2 p, ayam goreng 1 p, tahu tempe 2p, sayur 1p, buah 1 p  
Sore : bubur kacang hijau 1 p dan roti 1 p  
Malam : Nasi 1p, ikan goreng 1p, sayur 1p  
Pkl.9.00 : susu 1 gelas,

Kajilah kasus diatas dengan ADIME dan susun menu sehari sesuai kebutuhan Ny A



Monitoring dan Evaluasi



## MENYUSUN MENU BAYI

Selama satu tahun sesudah kelahiran, bayi mengalami perubahan yang luar biasa. Pertumbuhannya terjadi lebih cepat dibandingkan dengan masa kehidupan sesudahnya. Bila sesudah lahir ia baru bisa bergerak sambil telentang, pada usia 1 tahun ia sudah bisa berdiri dan mulai belajar berjalan. Asupan gizi yang semula diperoleh dari ASI pada 6 bulan pertama kehidupannya akan ditambah dengan makanan pendamping ASI (MPASI) mulai usia 6 bulan. Penyusunan menu yang tepat berupa MPASI tepat jumlah, jenis, frekuensi dan jadwal serta cara pengolahan akan menunjang pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Dalam menyusun menu bayi dengan ADIME diperlukan untuk menjamin pemberian makanan secara optimal.

Latihan

### Kasus 1.

Seorang bayi D usia 8 bulan, BB lahir 3,3 kg, BB sekarang 6,9 kg, Panjang badan 67 cm. Dia mendapat ASI dan diberi MPASI 2 kali sehari, diperkirakan jumlah produksi ASI sebanyak 600 ml. D anak pertama dari ibu yang bekerja sebagai buruh pabrik sepatu dan ayahnya seorang supir angkutan kota. Kebiasaan Makan bayi:

Pagi : ASI dan pisang 1p

Pkl 10.00 Bubur instant 1p

Siang : Bubur campur telur rebus 0,5 mangkok

Sore : Pisang

Malam : ASI 2 x

Susunlah menu sehari klien sesuai ADIME.

### Kasus 1.

Seorang bayi F usia 11 bulan, BB lahir 3,1 kg, BB sekarang 7,3 kg, Panjang badan 72 cm. Dia mendapat ASI dan diberi MPASI 2 kali sehari, diperkirakan jumlah produksi ASI sebanyak 600 ml. D anak pertama dari ibu yang bekerja sebagai PRT dan ayahnya seorang buruh bangunan. Kebiasaan Makan bayi:

Pagi : ASI dan pisang 1p

Pkl 10.00 Bubur instant 1p

Siang : Bubur campur telur rebus 0,5 mangkok

Sore : Pepaya

Malam : ASI 2 x

Susunlah menu sehari klien sesuai ADIME.



Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU UNTUK BALITA

Anak balita adalah anak berusia 1-5 tahun. Pada BAB IV kita sudah belajar tentang penanganan gizi untuk anak balita, yang perlu kita ingat adalah pada masa ini makanan yang diberikan sama seperti makanan keluarga tetapi perlu diperhatikan makanan-makanan yang terlalu keras jangan diberikan terlebih dahulu, dengan jadwal makan seperti anggota keluarga yang lain yaitu tiga kali makan utama dan 2 atau 3 kali makanan selingan. Susu masih merupakan makanan yang esensial bagi anak tetapi tidak sebanyak masa sebelumnya. Konsumsi sayuran harus diperhatikan karena anak banyak anak balita yang tidak suka mengonsumsi sayur dengan berbagai alasan. Makanan snack diberikan dalam porsi sedang dan tidak mengganggu makanan utama.

### Latihan

Amelia adalah seseorang anak perempuan berusia 5 tahun, saat ini sudah duduk di TK A. Amelia seorang anak yang aktif bergerak dengan berat badan 25 Kg dan tinggi badan 115 cm. Yuda mendapat ASI eksklusif hanya 6 bulan pertama dan diteruskan sampai usia 2 tahun, bulan selanjutnya sudah disambung dengan susu formula. Dalam sehari Yuda dapat meminum susu sebanyak 2 gelas (@ 200 mL), Amelia termasuk golongan anak yang susah makan nasi dan sayur. Ia lebih senang mengonsumsi susu, makanan kecil, makanan jajanan, coklat, roti, biskuit dan eskrim. Ia suka sekali makan mie goreng instan. Karena ibunya merasa khawatir akan minimnya asupan buah dan sayur Amelia setiap hari ia diharuskan mengonsumsi suplemen serat dan multivitamin.



Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU ANAK SEKOLAH

Anak sekolah adalah anak dengan usia 7-12 tahun. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan status gizi anak sekolah menurun, pada usia anak sekolah ini merupakan usia puncak pertumbuhan khususnya untuk anak perempuan dimana masa ini terjadi pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita.

Bila diperhatikan dari sisi aktifitasnya, anak sekolah mempunyai aktifitas yang cukup tinggi untuk itu perlu nutrisi dan energi yang semakin banyak, disamping itu anak terlalu lelah bermain disekolah sehingga nafsu makan menjadi kurang. Ada kalanya anak sekolah mengalami perubahan sikap terhadap makanan. Perubahan sikap ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengaruh dari luar sehingga anak menjadi suka jajan di luar rumah. Kondisi ini memicu anak tidak suka makanan-makanan yang bergizi., Anak lebih senang memilih makanan yang disukai. Meskipun bila dilihat dari sisi zat gizi jauh dariketentuan. Biasanya kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik anak untuk mengkonsumsinya.

### Latihan

Annas seorang siswa SD. Ia berusia 10 tahun, BB 46 kg, TB 150 cm, olahraga yang disukai sepak bola. Makanan kesukaan mie goreng dan ayam goreng serta ikan bakar. Ia jarang minum susu (seminggu 1 x saja). Ia jarang makan sayur. Buah atau jus buah ia makan 3x sehari. Hitung kebutuhan gizi dan susun menu seharinya!



Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU UNTUK REMAJA

Masa remaja merupakan masa transisi/peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang sangat khusus dalam kehidupan manusia, karena pada masa ini terjadi proses kematangan organ reproduksi/pubertas. Adapun penggolongan remaja adalah: Masa remaja awal : 10-13 th, Masa remaja tengah : 14-16 th dan Masa remaja akhir : 17-19 th. Karakteristik remaja yang dapat diamati yaitu : terjadi peningkatan nafsu makan secara alamiah, peningkatan aktifitas fisik, BB naik 1,2 – 2 kg/th, dan munculnya siklus menstruasi.

Perubahan pada masa remaja salah satunya pada fisiknya, dimana perubahan fisik antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perubahan fisik laki-laki antara lain berfungsinya kelenjar kelamin, kulit menjadi kasar, tumbuh rambut di bagian tertentu, tumbuh jakun, dll Sedangkan perubahan fisik perempuan antara lain postur tubuh berubah, pinggul melebar, kulit menjadi halus, dll. Perubahan yang lain pada masa adalah perkembangan mental yang cara berpikirnya abstrak dan kritis, perkembangan emosi (timbul konflik dan stabilitas emosi terganggu), serta perkembangan sosial (mencari identitas diri dan mencari peran).

Masalah umum yang sering dialami remaja adalah komposisi tubuh berubah, perempuan lebih banyak lemak, laki laki lebih banyak otot, kegagalan pencapaian pertumbuhan biasanya disertai dengan pencapaian prestasi yang rendah.

### Latihan Kasus

Tn A berusia 13 tahun, dengan berat badan sebesar 75 kg dan tinggi badan 157. Tn A sangat jarang sekali berolahraga dan suka menghabiskan waktu sampai 5 jam dengan handphonenya. Tn A juga jarang sekali mengonsumsi buah dan sayur, hanya sayur tumis kangkung dan buah apel yang Tn sukai. Sebagai ahli gizi, hitunglah kebutuhan gizi dan saran dari ahli gizi dalam mengatasi kasus ini?



Assesment:



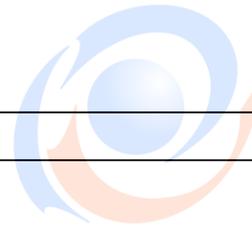
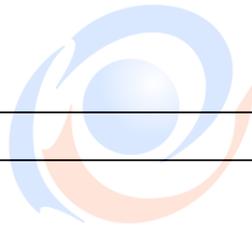
Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Diagnosis:

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

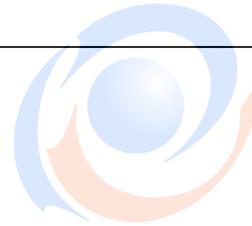


Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Intervensi



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU UNTUK DEWASA

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi dewasa adalah Kondisi fisiologis (hamil atau menyusui), lingkungan, jenis kegiatan fisik untuk memperoleh kebugaran, stress, mutu gizi pangan yg dikonsumsi. Peran gizi di usia dewasa adalah untuk ketahanan fisik dan produktivitas kerja, derajat kesehatan, menentukan kualitas daya pikir atau kecerdasan intelektual yang sangat esensial bagi kehidupan manusia. Masalah gizi yang sering dialami di usia dewasa antara lain obesitas, gizi kurang sehingga terlihat dan atau menjadi kurus, anemia, dan resiko penyakit degeneratif.

Setelah mempelajari topik ini mahasiswa diharapkan dapat menyusun menu untuk kelompok dewasa sesuai dengan kondisinya dimulai dari pengkajian data, menentukan permasalahan, menghitung kebutuhan energy dan zat gizi lainnya dan menyusun menu untuk sehari bagi kelompok ini.

### Latihan Kasus

- 1 AN seorang wanita lahir di Magelang pada tanggal 26 Desember 1993, tahun ini responden berusia 25 tahun. Responden seorang mahasiswa semester delapan di Universitas Esa Unggul. Berat badan AN 60 kg dan tinggi badannya 165cm. Aktivitas responden tergolong sedang. Responden sangat suka mengkonsumsi makanan olahan sayuran dan buah, tidak suka ikan. Pola makan responden yaitu 3 kali makan per hari, makanan yang disukai daun singkong, Makanan yang tidak disukai adalah pare, buah yang biasa dikonsumsi papaya, sayuran yang biasa dikonsumsi sawi, buncis. Lauk: tempe, tahu, telur tetapi bila dibandingkan dengan kebutuhan gizi seharusnya masih tergolong kurang yaitu Energi 70%, Karbohidrat 50%, Protein 60 % dan Lemak 70%. Susun pelayanan gizi untuk AN di mulai dengan pengkajian diet sampai contoh menu seharusnya?
- 2 SY seorang pria lahir di Magelang pada tanggal 2 Desember 1990, tahun ini responden berusia 28 tahun. Responden seorang mahasiswa pascasarjana di Universitas Esa Unggul. Berat badan SY 80 kg dan tinggi badannya 165 cm. Aktivitas responden tergolong sedang. Responden sangat suka mengkonsumsi makanan olahan tempe dan tahu, tidak suka daging. Pola makan responden yaitu 3 kali makan per hari, makanan yang disukai kangkung, Makanan yang tidak disukai adalah tomat, buah yang biasa dikonsumsi melon, sayuran yang biasa dikonsumsi kangkung dan kacang panjang. Lauk: ayam, telur tetapi bila dibandingkan dengan kebutuhan gizi seharusnya masih tergolong kurang yaitu Energi 70%, Karbohidrat 50%, Protein 60 % dan Lemak 70%. Susun pelayanan gizi untuk SY di mulai dengan pengkajian diet sampai contoh menu seharusnya?



Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU KELOMPOK PEKERJA

Kelompok pekerja terdiri dari berbagai jenis tenaga kerja antara lain pegawai negeri, pegawai swasta, atau buruh. Jika kita asumsikan pekerja adalah orang dewasa maka semua orang dewasa diatas usia 40 tahun meningkat resikonya menderita kegemukan, hipertensi dan berbagai penyakit tidak menular (PTM) lainnya sehingga makanannya harus dijaga untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit tersebut. Namun pada pekerja kelompok buruh kemungkinan juga menderita kurang gizi dan anemia gizi besi yang dapat mempengaruhi produktifitas kerjanya.

Pada topik ini kita akan mempelajari kasus pekerja mulai dengan langkah pengkajian, menghitung kebutuhan energi dan zat gizi serta merencanakan intervensi gizi. Kasus yang akan kita pelajari pada topik ini ada dua yaitu kasus buruh dan kasus karyawan eksekutif.

### Universitas Esa Unggul Latihan Kasus

Pada sebuah pabrik garmen pembuatan pakaian jadi, ada 40 orang buruh yang sebagian besar wanita usia sekitar 20-30 tahun. Rata-rata BB adalah 55 kg, rata-rata TB 157 cm. Sekitar 30% buruh wanita tersebut mengalami anemia gizi besi. Pemilik pabrik ingin memberikan makan siang kepada karyawannya dengan biaya Rp 10.000,-/orang/hari. Pemilik pabrik melakukan konsultasi kepada ahli gizi menanyakan bagaimana memesan makanan pada catering agar makanan yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi.

Universitas  
Esa Unggul

Assesment:



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Diagnosis:



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



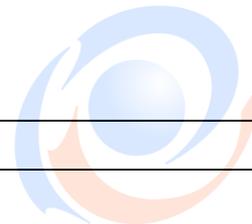
Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Intervensi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Monitoring dan Evaluasi



## MENYUSUN MENU UNTUK USIA LANJUT

Menurut WHO pengertian kelompok usia lanjut adalah individu yang berusia 60 tahun keatas. Berdasarkan Kemenkes RI, klasifikasi usia lanjut adalah individu yang berusia 60-69 tahun, serta usia lanjut dengan resiko tinggi yaitu usia  $\geq 70$  tahun atau usia  $\geq 60$  tahun dengan masalah kesehatan. Secara umum masalah kesehatan yang terjadi pada kelompok usia lanjut ini meningkat dengan bertambahnya usia. Berdasarkan Riskesdas 2013, prevalensi salah satu penyakit yaitu Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) meningkat dari 5,6% pada usia 55-64 tahun, 8,6% pada usia 65-74 tahun serta pada usia 75 tahun keatas prevalensi PPOK ada 9,5%. Kebutuhan energi basal menurun dengan bertambahnya umur yaitu menurun 3% per dekade atau 10 tahun sehingga kebutuhan energi sehari lebih sedikit. Kebutuhan zat gizi lainnya perlu disesuaikan dengan perubahan fisiologis menua. Pada topik ini kita akan mempelajari kasus usia lanjut mulai dengan langkah pengkajian, menghitung kebutuhan energi dan zat gizi serta merencanakan intervensi gizi. Kasus yang akan kita pelajari pada topik ini adalah kasus usia lanjut perempuan dan laki-laki.





Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU UNTUK ATLET

Berdasarkan teori, kita ketahui bahwa pemberian makan untuk atlet sangat penting karena jika tidak terpenuhi atau terlambat memenuhinya dapat berakibat pada penampilan olahraga yang tidak optimal. Pengaturan makan untuk atlet tidak hanya berbeda berdasarkan jenis olahraganya namun juga tergantung pada waktu pelaksanaannya, antara lain saat latihan, pada saat kompetisi yaitu sebelum, saat pertandingan dan setelah pertandingan.

Seberapa banyak makanan untuk atlet? Apakah memang banyak? Apakah harus mengkonsumsi telur hingga 20 butir sehari misalnya? Pada topik ini kita akan mempelajari contoh kasus seorang atlet, mempelajari berapa lama latihan dan jenis latihan yang mendasari perhitungan kebutuhan energi sehari. Kemudian berdasarkan kebutuhan energi dan zat gizi tersebut, kita akan menyusun menu sehari untuk atlet.

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Monitoring dan Evaluasi



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



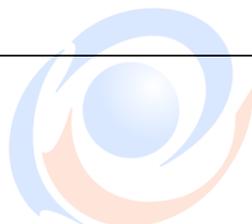
Universitas  
**Esa Unggul**



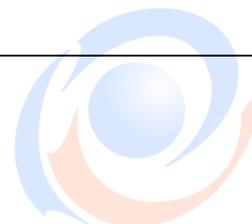
Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

## MENYUSUN MENU UNTUK VEGETARIAN

Vegan merupakan jenis vegetarian diet yang paling beresiko bagi kesehatan jika pengaturan makanan tidak diatur dengan baik. Sedangkan vegetarian *lakto ovo* merupakan jenis vegetarian yang paling banyak diterapkan di masyarakat mungkin karena relatif lebih mudah karena masih mengkonsumsi susu dan telur sebagai makanan hewani.

Pada topik ini kita akan mempelajari kasus seorang vegetarian *lakto ovo*, bagaimana menghitung kebutuhan energi dan zat gizi serta menyusun menu agar terpenuhi kebutuhan gizinya. Langkah-langkah mempelajari kasus dimulai dari melakukan pengkajian dan menetapkan diagnosa gizi, menghitung kebutuhan energi dan zat gizi, menyusun menu dan merencanakan materi penyuluhan atau konsultasi gizi.

Universitas  
**Esa Unggul**

