

# RESEP DADAMAN SEHAT

---

Astri Rinanti - Gita Tarigan - Amalia Zuhra  
Thalia Sunaryo - Dzikri Fadhilah

## Bahan Utama



## Pendahuluan

Jajanan atau camilan merupakan hal yang sangat disukai anak-anak. Umumnya banyak yang menganggap jajanan atau camilan tidak baik untuk anak-anak. Pada banyak kasus ditemukan jajanan dan camilan merupakan penyebab anak tidak mau makan makanan utama, atau terkesan lebih menyukai camilan daripada makanan utama. Hal ini menyebabkan berat badan anak tidak naik, atau pertumbuhan anak tidak sesuai dengan usianya. Kondisi seperti ini tentu saja tak bisa dibiarkan, karena asupan makanan anak dapat tidak memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Padahal anak membutuhkan nutrisi lengkap dan seimbang di masa-masa tumbuh kembangnya.

Namun sebetulnya menyantap camilan tidak selalu berbahaya, asalkan memperhatikan kandungan camilan dan waktu pemberian camilan. Camilan bagi anak sebaiknya tidak mengandung kalori yang terlalu tinggi karena dapat membuat anak merasa kenyang sehingga tidak mau makan makanan utama. Camilan juga tidak boleh mengandung tinggi gula dan tanpa pewarna buatan. Pemberian camilan harus memperhatikan waktu, dimana pemberian camilan tidak boleh mendekati waktu pemberian makan makanan utama. Camilan baiknya diberikan 2-3 jam sebelum pemberian makan makanan utama.

Bila memperhatikan waktu dan kandungannya, camilan sehat justru dapat mendorong peningkatan kualitas pola makan anak. Pemberian camilan dapat dimanfaatkan ibu sebagai kesempatan untuk menambah nutrisi anak.

## Hal – Hal Dasar Sebelum Menyiapkan Camilan Sehat

### Faktor Anak

Sebelum mempersiapkan camilan sehat harus memperhatikan faktor anak di bawah ini, bila tidak maka camilan dengan kandungan baik sekalipun dapat berbahaya bagi kesehatan anak.

1. **Kebutuhan Nutrisi Anak**  
Setiap anak memiliki kebutuhan nutrisi berbeda. Kebutuhan nutrisi tergantung pada usia, berat badan, aktifitas, kondisi fisik/penyakit yang sedang diderita anak.
2. **Alergi**  
Ada beberapa anak menderita alergi pada bahan makanan tertentu. Umumnya anak alergi pada bahan yang mengandung protein seperti kacang-kacangan, susu, telur, dan *seafood*, serta turunannya. Bagi anak yang memiliki alergi tentu saja ibu harus cermat memilih bahan makanan yang bisa atau tidak bisa diberikan pada anak.
3. **Penyakit Yang Diderita Anak**  
Bagi orangtua yang memiliki anak yang memiliki penyakit tertentu, pemberian camilan juga harus diperhatikan apakah ada bahan makanan yang justru memperburuk kondisi anak, atau sebaliknya ada bahan makanan yang harus dikonsumsi oleh anak agar penyakitnya atau keluhannya berkurang.

## Rasa, Tekstur, Variasi, Tampilan

Proses makan melibatkan rangsangan sensori dimana metodenya dapat berupa rasa, tekstur, variasi, dan tampilan. Keberhasilan ibu memperkenalkan camilan sehat sangat bergantung pada kreatifitas ibu merangsang sensori anak sehingga mau mencoba dan menyukai camilan sehat yang ditawarkan.

### 1. Rasa

Sama seperti orang dewasa, anak juga tidak menyukai makanan dengan rasa flat. Semakin kompleks rasa dari makanan maka kita melibatkan otak kita menjadi lebih tertarik dan penasaran akan makanan tersebut. Banyak ibu berpikir bahwa rasa yang enak adalah rasa yang didapatkan dari penyedap rasa buatan. Faktanya banyak penyedap rasa alami yang dapat dibuat sendiri, dimana lebih sehat dan aman untuk anak. Bumbu dan rempah memberikan kompleksitas rasa yang unik dan merangsang napsu makan anak. Selain itu cara memasak dan tingkat kematangan juga mempengaruhi rasa makanan.

### 2. Tekstur

Tekstur makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan anak. Kesalahan pemilihan tekstur makan akan mempengaruhi kandungan nutrisi yang diserap oleh anak, selain itu juga tekstur yang tidak sesuai dapat membuat anak muntah sehingga trauma terhadap proses makan. Tekstur juga dapat meningkatkan rangsang sensori anak, karena dapat melibatkan indera penglihatan dan pendengaran anak di waktu yang sama.

Hal ini akan membuat proses makan jadi menyenangkan bagi anak dan dapat mempengaruhi napsu makan anak.

### 3. Variasi

Banyak sekali anak hanya menyukai makanan tertentu dan menolak makanan lain (*picky eater*). Hal ini tidak boleh dibiarkan karena untuk bertumbuh secara optimal, anak harus mendapatkan gizi yang seimbang dengan memberikan variasi makanan pada anak untuk dikonsumsi. Itu sebabnya dari sejak dini anak harus diperkenalkan pada berbagai makanan, dan ibu harus menyediakan makanan bervariasi setiap harinya. Komponen bahan makanan anak harus terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dari sayur dan buah.

### 4. Tampilan

Rangsangan sensori lainnya yang penting dalam penyajian makanan adalah tampilan. Tampilan yang menarik akan membuat anak tertarik untuk mencoba makanan. Kadang anak menolak makanan bukan karena tidak menyukai makanan tersebut tapi karena tampilannya membosankan.

## Kualitas Bahan Makanan

### 1. Memilih bahan makanan

Memilih bahan makanan yang berkualitas merupakan hal yang sangat penting untuk membuat camilan sehat. Bahan makanan yang dipilih harus merupakan bahan baku segar agar nutrisi yang terkandung dapat seutuh mungkin.

2. Penyimpanan bahan makanan  
Tempat penyimpanan dan waktu penyimpanan juga merupakan hal penting untuk mendapatkan kualitas bahan makanan yang baik. Ibu perlu mengetahui berapa lama bahan makanan dapat disimpan dan harus disimpan pada suhu dan kondisi seperti apa.
3. Pengolahan makanan  
Ibu juga perlu mempelajari pengolahan makanan untuk mempertahankan kualitas bahan makanan. Setiap bahan makan memiliki tekstur yang berbeda, yang perlu diperlakukan secara berbeda pula untuk tetap menjaga nutrisi yang ada di dalamnya. Selain itu setiap sebelum mempersiapkan makan ibu harus selalu mencuci semua bahan makan, peralatan masak, dan tentu saja tangan ibu pun harus dicuci bersih, untuk menghindari kontaminasi makanan dengan bibit penyakit.

### Kandungan Nutrisi Dalam Bahan Makanan

Dalam menyiapkan camilan sehat tentu saja ibu harus cermat menilai kandungan nutrisi dalam bahan makanan. Kandungan nutrisi meningkatkan kualitas camilan.

#### **Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan senyawa organik yang paling banyak ditemukan. Fungsi karbohidrat adalah sumber energi kimiawi yang penting bagi tubuh. Contoh bahan makanan yang mengandung

karbohidrat yang banyak ditemukan di Indonesia: beras, kentang, ubi, singkong, roti, gandum, jagung

#### **Lemak**

Lemak merupakan kelompok senyawa organik yang berfungsi membentuk massa tubuh dan sebagai depot penyimpan cadangan makanan. Lemak juga merupakan pembawa vitamin yang larut dalam lemak. Lemak dapat menambah rasa, aroma, serta membuat tekstur menjadi lebih lembut. Lemak dapat memberikan sensasi rasa kenyang setelah makan. Bahan makanan mengandung lemak tinggi: daging sapi, daging ayam, daging bebek, telur, susu dan produk olahannya seperti keju, serta pangan nabati seperti berbagai jenis minyak.

#### **Protein**

Protein adalah zat pembangun yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara jaringan tubuh dan mengganti sel tubuh yang rusak, reproduksi, pencernaan makanan, dan kelangsungan proses normal dalam tubuh. Sumber protein: biji-bijian, kacang-kacangan, telur, daging, dan ikan.

#### **Vitamin**

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang diperlukan bagi tubuh untuk bisa menunjang kinerja tubuh. Vitamin kebanyakan ditemukan pada sayur dan buah.

## Nugaath (Nugget Ayam Ampas Tahu)



### Bahan:

6 gr Ayam fillet tanpa tulang  
7 gr Ampas Tahu  
1 gr Wortel diparut  
1 butir telur  
Tepung panir

### Bahan pencelup:

15 sdt tepung terigu  
5 sdt tepung maizena/tapioka

### Bumbu:

Bawang putih dan bawang merah dihaluskan, garam, gula, merica

### Cara membuat:

1. Giling filet ayam di blender atau gilingan daging
2. Masukkan ayam giling ke dalam wadah, lalu campur semua bahan dan bumbu: ampas tahu, telur, wortel, garam, gula, merica dan bumbu halus. Aduk hingga tercampur rata.
3. Siapkan loyang 20x20, olesi dengan minyak atau margarin.
4. Masukkan adonan ke dalam Loyang. Kukus adonan hingga matang. Angkat dari kukusan, biarkan beberapa saat hingga dingin.
5. Setelah dingin keluarkan dari Loyang, potong-potong sesuai selera
6. Siapkan bahan pencelup, di campur jadi satu. Masukkan potongan nugget ke adonan pencelup, lalu gulingkan dalam tepung roti
7. Setelah semua selesai, masukkan di freezer sekitar 2 jam supaya tepung roti lengket sempurna
8. Nugget siap di goreng

### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 53,6 kkal

PROTEIN 20,8 gr

LEMAK 8,6 gr

KH 14,4 gr

## Comats (Combro Ayam Tahu Sayur)



### Bahan:

50 gr Ampas Tahu  
6 gr Ayam giling  
Wortel parut  
352 gr Singkong parut

### Bumbu:

Bawang merah, bawang putih, kemiri dihaluskan  
Garam dan merica secukupnya

### Cara membuat:

1. Tumis bumbu-bumbu sampai wangi, kemudian masukkan ayam giling, tambahkan sedikit air, masukkan garam dan merica secukupnya, masak hingga air asat dan ayam matang
2. Masukkan ampas tahu dan wortel aduk hingga merata
3. Singkong parut dibentuk pipih kemudian masukkan adonan ayam, tutup dan bentuk lonjong.
4. Goreng sampai kecoklatan.
5. Untuk bayi 6-12 bulan, singkong parut bisa dimasak langsung dengan adonan ayam dan ampas tahu, kemudian dilumat jadi satu.

### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 102 kkal

PROTEIN 4,26 gr

LEMAK 4,36 gr

KH 12,5 gr

## Mayurang (Makaroni Ayam Sayur Panggang)

### Bahan:

50gr Ayam  
20gr Wortel Parut  
250 ml susu cair  
1 buah Keju parut  
50gr Tepung Tapioka  
15gr Tepung Maizena  
1 buah Bawang Bombay

### Bumbu:

Bawang putih, garam, lada, merica



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 360 kkal  
PROTEIN 16 gr  
LEMAK 18 gr  
KH 31 gr

### Cara membuat:

1. Rebus macaroni dengan sedikit garam sampai empuk, tiriskan
2. Masukkan susu cair, telur, garam, merica dan kaldu bubuk dalam wadah, aduk rata, sisihkan
3. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai wangi, masukkan sayuran, masak sampai sayuran matang, tambahkan udang cincang, beri garam dan merica, masak sampai udang matang.
4. Dalam wadah, susun macaroni, keju, tutup dengan macaroni lagi. Tuang campuran susu, taburi dengan keju.
5. Panggang di suhu 180°C api bawah sekitar 25 - 30 menit, tambah api atas 5 menit terakhir, sampai matang. Sajikan hangat.

## Pibung (Pie Ikan Kembung)

### Bahan:

20gr Ikan Kembung pipil  
5gr Wortel parut  
100ml susu cair  
1 butir telur  
1 buah keju parut  
1 buah bawang Bombay  
1 helai daun bawang

### Bumbu:

Bawang putih, garam, lada

### Cara membuat:

1. Cara membuat kulit pie: campur semua bahan, aduk rata. Uleni sampai menjadi adonan kalis. Olesi cetakan pie dengan mentega tipis merata. Ambil secukupnya adonan lalu pipihkan pada cetakan. Tusuk-tusuk dengan garpu. Panggang pada oven selama 10 menit dengan suhu 180°C, sisihkan.
2. Membuat isian pie: Panaskan butter, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan ikan kembung pipil, wortel parut, aduk sebentar.
3. Untuk saus siram: Tumis bawang putih + bombay sampai harum. Masukkan tepung terigu aduk rata. Tambahkan susu + keju + merica aduk merata
4. Masukkan isian pie ke foil kulit pie + siram dengan saus + taburi kraft melt di atasnya + olesi telur supaya glowing. Panggang di oven sampai matang dan bau semerbak



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 220 kkal  
PROTEIN 15 gr  
LEMAK 12 gr  
KH 25 gr

## SiMayan (Siomay Ayam Ikan)

### Bahan:

10 lembar kulit siomay uk 8x8 cm

### Isian:

300 gram ayam dada fillet  
1 buah wortel, parut halus  
1 batang daun bawang kecil, iris tipis  
3 siung bawang putih, parut  
1 sdt minyak wijen  
80 gram tepung sagu  
2 butir telur ayam, kocok lepas  
1 sendok teh kecap ikan (opsional)  
Garam, gula, lada, kaldu bubuk  
Sedikit es batu



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 51 kkal

PROTEIN 4,5 gr

LEMAK 1 gr

KH 6 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan potongan dada ayam tanpa tulang, bawang putih, dan es batu ke blender. Haluskan.
2. Pindahkan adonan ayam ke mangkuk. Campurkan dengan tepung sagu, telur ayam, irisan daun bawang, parutan wortel, minyak wijen, serta kecap ikan.
3. Beri bumbu garam, gula, lada, serta kaldu bubuk secukupnya. Aduk adonan hingga rata.
4. Siapkan kulit pangsit. Letakkan secukupnya adonan siomay, kemudian lipat kulit ke atas supaya membentuk siomay dimsum pada umumnya. Lakukan sampai semua bahan habis.
5. Kukus sampai matang, kurang lebih setengah jam kemudian angkat.

## Bropat (Brownies Ampas Tahu)

### Bahan:

100 gr ampas tahu  
110 gr tepung terigu  
2 btr telur  
100 gr margarin  
50 gr coklat bubuk  
100 gr coklat batang  
125gr Gula pasir  
½ sdt Garam



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 129 kkal

PROTEIN 1,62 gr

LEMAK 4,68 gr

KH 21,26 gr

### Cara membuat:

1. Kocok telur dan gula hingga mengembang. Jika sudah masukkan coklat dan margarin yang sudah dilelehkan. Aduk hingga merata dan masukkan ampas tahu.
2. Masukkan tepung, garam dan juga coklat bubuk yang sudah diayak. Aduk kembali hingga merata.
3. Siapkan loyang oleskan margarin dan tepung terigu
4. Masukkan adonan dalam loyang lalu kukus selama ±30 menit dengan api sedang
5. Jika sudah matang, dinginkan selama 15 menit. Kemudian dapat dipotong sesuai selera.



## Bolbingu (Bolu Ubi Ungu)

### Bahan:

100 gr ubi ungu bersihkan kulit, kukus  
65 ml santan  
120gr gula pasir  
2 butir telur  
½ sdt vanilla cair  
100 gram tepung terigu  
¼ sdt baking powder  
5 sdm minyak goreng



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 313 Kkal  
PROTEIN 4,1 gr  
LEMAK 11,9 gr  
KH 48,78 gr

### Cara membuat:

1. Haluskan ubi ungu yang sudah dikukus menggunakan sendok. Campurkan ubi ungu halus, santan, pewarna makanan ungu.
2. Siapkan mangkuk bersih lalu masukkan telur, gula pasir dan vanili bubuk kemudian kocok menggunakan mixer hingga mengembang.
3. Tambahkan ubi ungu yang sudah dihaluskan ke dalam adonan yang sudah mengembang kemudian aduk hingga tercampur rata.
4. Masukkan tepung terigu dan baking soda ke dalam adonan sambil diayak, lalu kocok kembali dengan mixer hingga tercampur rata.
5. Tuang minyak sayur ke dalam adonan kemudian aduk menggunakan spatula hingga tidak ada endapan minyak dalam adonan.
6. Siapkan loyang lalu olesi dengan margarin dan tepung terigu secara merata.
7. Tuangkan adonan ke dalam loyang lalu ratakan
8. Masukkan loyang ke dalam kukusan yang sudah dipanaskan kemudian kukus selama 30 menit dengan api sedang

9. Keluarkan loyang lalu angkat bolu dari loyang ketika suhu hangat dan sajikan di atas piring.

## Cookat (Cookies Ampas Tahu)

### Bahan:

100 gr ampas tahu  
1 butir telur  
60 gr margarin  
30 gr palm sugar  
70 gr tepung terigu  
40 gr chochochip



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 286 kkal  
PROTEIN 21,7 gr  
LEMAK 9,9 gr  
KH 38,4 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan dan aduk rata dan bentuk seperti bola. Diamkan di kulkas 15 menit agar lebih keras dan gampang untuk dibentuk.
2. Bulat-bulatkan dan pipihkan. Satu biskuit kurang lebih 20 gr.
3. Panggang dengan suhu 180 selama 20-23 menit.

## Pingbis (Puding Biskuit Susu)

### Bahan:

- 1 gr agar-agar rasa strawberry
- 1 gr agar-agar plain
- 125 ml susu cair
- 10 keping biskuit susu
- 100 gr gula pasir



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 163 kkal  
PROTEIN 5 gr  
LEMAK 6 gr  
KH 14 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan agar-agar plain, gula pasir, susu, air dan garam. Jika sudah, aduk hingga semua bahan tercampur rata. Setelah mendidih matikan api, lalu diamkan sampai uap panas hilang.
2. Siapkan loyang, susun biskuit susu hingga memenuhi dasar loyang. Lalu tuang agar-agar plain di atas biskuit. Diamkan hingga agar-agar mengeras.
3. Masak agar-agar rasa strawberry dengan gula pasir, susu, air dan garam, aduk hingga semua bahan tercampur rata. Setelah mendidih matikan api, lalu diamkan sampai uap panas hilang.
4. Susun biskuit susu di atas agar-agar plain. Lalu tuang agar-agar strawberry di atasnya. Diamkan hingga agar-agar mengeras.
5. Setelah itu, masukkan ke dalam kulkas selama beberapa jam. Jika sudah, keluarkan dari kulkas dan keluarkan puding dari loyang. Potong sesuai selera. Puding biskuit telah siap untuk dinikmati.

## Jelibu (Jelly Buah)

### Bahan:

- 1 potong buah naga
- 1 potong mangga
- 1 potong strawberry
- 1,5 gr agar-agar plain
- 125 ml susu cair



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 144 kkal  
PROTEIN 5 gr  
LEMAK 4,5 gr  
KH 22,5 gr

### Cara membuat:

1. Masak agar-agar plain, tambahkan susu cair dan sedikit gula pasir
2. Taruh buah-buahan yang sudah dipotong dadu ke dalam cetakan
3. Tuang adonan agar ke dalam cetakan
4. Taruh cetakan di *freezer* selama satu jam
5. Jelibu siap dinikmati

## Pendahuluan

Jajanan atau camilan merupakan hal yang sangat disukai anak-anak. Umumnya banyak yang menganggap jajanan atau camilan tidak baik untuk anak-anak. Pada banyak kasus ditemukan jajanan dan camilan merupakan penyebab anak tidak mau makan makanan utama, atau terkesan lebih menyukai camilan daripada makanan utama. Hal ini menyebabkan berat badan anak tidak naik, atau pertumbuhan anak tidak sesuai dengan usianya. Kondisi seperti ini tentu saja tak bisa dibiarkan, karena asupan makanan anak dapat tidak memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Padahal anak membutuhkan nutrisi lengkap dan seimbang di masa-masa tumbuh kembangnya.

Namun sebetulnya menyantap camilan tidak selalu berbahaya, asalkan memperhatikan kandungan camilan dan waktu pemberian camilan. Camilan bagi anak sebaiknya tidak mengandung kalori yang terlalu tinggi karena dapat membuat anak merasa kenyang sehingga tidak mau makan makanan utama. Camilan juga tidak boleh mengandung tinggi gula dan tanpa pewarna buatan. Pemberian camilan harus memperhatikan waktu, dimana pemberian camilan tidak boleh mendekati waktu pemberian makan makanan utama. Camilan baiknya diberikan 2-3 jam sebelum pemberian makan makanan utama.

Bila memperhatikan waktu dan kandungannya, camilan sehat justru dapat mendorong peningkatan kualitas pola makan anak. Pemberian camilan dapat dimanfaatkan ibu sebagai kesempatan untuk menambah nutrisi anak.

## Hal – Hal Dasar Sebelum Menyiapkan Camilan Sehat

### Faktor Anak

Sebelum mempersiapkan camilan sehat harus memperhatikan faktor anak di bawah ini, bila tidak maka camilan dengan kandungan baik sekalipun dapat berbahaya bagi kesehatan anak.

1. **Kebutuhan Nutrisi Anak**  
Setiap anak memiliki kebutuhan nutrisi berbeda. Kebutuhan nutrisi tergantung pada usia, berat badan, aktifitas, kondisi fisik/penyakit yang sedang diderita anak.
2. **Alergi**  
Ada beberapa anak menderita alergi pada bahan makanan tertentu. Umumnya anak alergi pada bahan yang mengandung protein seperti kacang-kacangan, susu, telur, dan *seafood*, serta turunannya. Bagi anak yang memiliki alergi tentu saja ibu harus cermat memilih bahan makanan yang bisa atau tidak bisa diberikan pada anak.
3. **Penyakit Yang Diderita Anak**  
Bagi orangtua yang memiliki anak yang memiliki penyakit tertentu, pemberian camilan juga harus diperhatikan apakah ada bahan makanan yang justru memperburuk kondisi anak, atau sebaliknya ada bahan makanan yang harus dikonsumsi oleh anak agar penyakitnya atau keluhannya berkurang.

## Rasa, Tekstur, Variasi, Tampilan

Proses makan melibatkan rangsangan sensori dimana metodenya dapat berupa rasa, tekstur, variasi, dan tampilan. Keberhasilan ibu memperkenalkan camilan sehat sangat bergantung pada kreatifitas ibu merangsang sensori anak sehingga mau mencoba dan menyukai camilan sehat yang ditawarkan.

### 1. Rasa

Sama seperti orang dewasa, anak juga tidak menyukai makanan dengan rasa flat. Semakin kompleks rasa dari makanan maka kita melibatkan otak kita menjadi lebih tertarik dan penasaran akan makanan tersebut. Banyak ibu berpikir bahwa rasa yang enak adalah rasa yang didapatkan dari penyedap rasa buatan. Faktanya banyak penyedap rasa alami yang dapat dibuat sendiri, dimana lebih sehat dan aman untuk anak. Bumbu dan rempah memberikan kompleksitas rasa yang unik dan merangsang napsu makan anak. Selain itu cara memasak dan tingkat kematangan juga mempengaruhi rasa makanan.

### 2. Tekstur

Tekstur makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan anak. Kesalahan pemilihan tekstur makan akan mempengaruhi kandungan nutrisi yang diserap oleh anak, selain itu juga tekstur yang tidak sesuai dapat membuat anak muntah sehingga trauma terhadap proses makan. Tekstur juga dapat meningkatkan rangsang sensori anak, karena dapat melibatkan indera penglihatan dan pendengaran anak di waktu yang sama.

Hal ini akan membuat proses makan jadi menyenangkan bagi anak dan dapat mempengaruhi napsu makan anak.

### 3. Variasi

Banyak sekali anak hanya menyukai makanan tertentu dan menolak makanan lain (*picky eater*). Hal ini tidak boleh dibiarkan karena untuk bertumbuh secara optimal, anak harus mendapatkan gizi yang seimbang dengan memberikan variasi makanan pada anak untuk dikonsumsi. Itu sebabnya dari sejak dini anak harus diperkenalkan pada berbagai makanan, dan ibu harus menyediakan makanan bervariasi setiap harinya. Komponen bahan makanan anak harus terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dari sayur dan buah.

### 4. Tampilan

Rangsangan sensori lainnya yang penting dalam penyajian makanan adalah tampilan. Tampilan yang menarik akan membuat anak tertarik untuk mencoba makanan. Kadang anak menolak makanan bukan karena tidak menyukai makanan tersebut tapi karena tampilannya membosankan.

## Kualitas Bahan Makanan

### 1. Memilih bahan makanan

Memilih bahan makanan yang berkualitas merupakan hal yang sangat penting untuk membuat camilan sehat. Bahan makanan yang dipilih harus merupakan bahan baku segar agar nutrisi yang terkandung dapat seutuh mungkin.

2. Penyimpanan bahan makanan  
Tempat penyimpanan dan waktu penyimpanan juga merupakan hal penting untuk mendapatkan kualitas bahan makanan yang baik. Ibu perlu mengetahui berapa lama bahan makanan dapat disimpan dan harus disimpan pada suhu dan kondisi seperti apa.
3. Pengolahan makanan  
Ibu juga perlu mempelajari pengolahan makanan untuk mempertahankan kualitas bahan makanan. Setiap bahan makan memiliki tekstur yang berbeda, yang perlu diperlakukan secara berbeda pula untuk tetap menjaga nutrisi yang ada di dalamnya. Selain itu setiap sebelum mempersiapkan makan ibu harus selalu mencuci semua bahan makan, peralatan masak, dan tentu saja tangan ibu pun harus dicuci bersih, untuk menghindari kontaminasi makanan dengan bibit penyakit.

### Kandungan Nutrisi Dalam Bahan Makanan

Dalam menyiapkan camilan sehat tentu saja ibu harus cermat menilai kandungan nutrisi dalam bahan makanan. Kandungan nutrisi meningkatkan kualitas camilan.

#### **Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan senyawa organik yang paling banyak ditemukan. Fungsi karbohidrat adalah sumber energi kimiawi yang penting bagi tubuh. Contoh bahan makanan yang mengandung

karbohidrat yang banyak ditemukan di Indonesia: beras, kentang, ubi, singkong, roti, gandum, jagung

#### **Lemak**

Lemak merupakan kelompok senyawa organik yang berfungsi membentuk massa tubuh dan sebagai depot penyimpan cadangan makanan. Lemak juga merupakan pembawa vitamin yang larut dalam lemak. Lemak dapat menambah rasa, aroma, serta membuat tekstur menjadi lebih lembut. Lemak dapat memberikan sensasi rasa kenyang setelah makan. Bahan makanan mengandung lemak tinggi: daging sapi, daging ayam, daging bebek, telur, susu dan produk olahannya seperti keju, serta pangan nabati seperti berbagai jenis minyak.

#### **Protein**

Protein adalah zat pembangun yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara jaringan tubuh dan mengganti sel tubuh yang rusak, reproduksi, pencernaan makanan, dan kelangsungan proses normal dalam tubuh. Sumber protein: biji-bijian, kacang-kacangan, telur, daging, dan ikan.

#### **Vitamin**

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang diperlukan bagi tubuh untuk bisa menunjang kinerja tubuh. Vitamin kebanyakan ditemukan pada sayur dan buah.

## Nugaath (Nugget Ayam Ampas Tahu)



### Bahan:

6 gr Ayam fillet tanpa tulang  
7 gr Ampas Tahu  
1 gr Wortel diparut  
1 butir telur  
Tepung panir

### Bahan pencelup:

15 sdt tepung terigu  
5 sdt tepung maizena/tapioka

### Bumbu:

Bawang putih dan bawang merah dihaluskan, garam, gula, merica

### Cara membuat:

1. Giling filet ayam di blender atau gilingan daging
2. Masukkan ayam giling ke dalam wadah, lalu campur semua bahan dan bumbu: ampas tahu, telur, wortel, garam, gula, merica dan bumbu halus. Aduk hingga tercampur rata.
3. Siapkan loyang 20x20, olesi dengan minyak atau margarin.
4. Masukkan adonan ke dalam Loyang. Kukus adonan hingga matang. Angkat dari kukusan, biarkan beberapa saat hingga dingin.
5. Setelah dingin keluarkan dari Loyang, potong-potong sesuai selera
6. Siapkan bahan pencelup, di campur jadi satu. Masukkan potongan nugget ke adonan pencelup, lalu gulingkan dalam tepung roti
7. Setelah semua selesai, masukkan di freezer sekitar 2 jam supaya tepung roti lengket sempurna
8. Nugget siap di goreng

### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 53,6 kkal

PROTEIN 20,8 gr

LEMAK 8,6 gr

KH 14,4 gr

## Comats (Combro Ayam Tahu Sayur)



### Bahan:

50 gr Ampas Tahu  
6 gr Ayam giling  
Wortel parut  
352 gr Singkong parut

### Bumbu:

Bawang merah, bawang putih, kemiri dihaluskan  
Garam dan merica secukupnya

### Cara membuat:

1. Tumis bumbu-bumbu sampai wangi, kemudian masukkan ayam giling, tambahkan sedikit air, masukkan garam dan merica secukupnya, masak hingga air asat dan ayam matang
2. Masukkan ampas tahu dan wortel aduk hingga merata
3. Singkong parut dibentuk pipih kemudian masukkan adonan ayam, tutup dan bentuk lonjong.
4. Goreng sampai kecoklatan.
5. Untuk bayi 6-12 bulan, singkong parut bisa dimasak langsung dengan adonan ayam dan ampas tahu, kemudian dilumat jadi satu.

### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 102 kkal

PROTEIN 4,26 gr

LEMAK 4,36 gr

KH 12,5 gr

## Mayurang (Makaroni Ayam Sayur Panggang)

### Bahan:

50gr Ayam  
20gr Wortel Parut  
250 ml susu cair  
1 buah Keju parut  
50gr Tepung Tapioka  
15gr Tepung Maizena  
1 buah Bawang Bombay

### Bumbu:

Bawang putih, garam, lada, merica



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 360 kkal  
PROTEIN 16 gr  
LEMAK 18 gr  
KH 31 gr

### Cara membuat:

1. Rebus macaroni dengan sedikit garam sampai empuk, tiriskan
2. Masukkan susu cair, telur, garam, merica dan kaldu bubuk dalam wadah, aduk rata, sisihkan
3. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai wangi, masukkan sayuran, masak sampai sayuran matang, tambahkan udang cincang, beri garam dan merica, masak sampai udang matang.
4. Dalam wadah, susun macaroni, keju, tutup dengan macaroni lagi. Tuang campuran susu, taburi dengan keju.
5. Panggang di suhu 180°C api bawah sekitar 25 - 30 menit, tambah api atas 5 menit terakhir, sampai matang. Sajikan hangat.

## Pibung (Pie Ikan Kembung)

### Bahan:

20gr Ikan Kembung pipil  
5gr Wortel parut  
100ml susu cair  
1 butir telur  
1 buah keju parut  
1 buah bawang Bombay  
1 helai daun bawang

### Bumbu:

Bawang putih, garam, lada

### Cara membuat:

1. Cara membuat kulit pie: campur semua bahan, aduk rata. Uleni sampai menjadi adonan kalis. Olesi cetakan pie dengan mentega tipis merata. Ambil secukupnya adonan lalu pipihkan pada cetakan. Tusuk-tusuk dengan garpu. Panggang pada oven selama 10 menit dengan suhu 180°C, sisihkan.
2. Membuat isian pie: Panaskan butter, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan ikan kembung pipil, wortel parut, aduk sebentar.
3. Untuk saus siram: Tumis bawang putih + bombay sampai harum. Masukkan tepung terigu aduk rata. Tambahkan susu + keju + merica aduk merata
4. Masukkan isian pie ke foil kulit pie + siram dengan saus + taburi kraft melt di atasnya + olesi telur supaya glowing. Panggang di oven sampai matang dan bau semerbak



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 220 kkal

PROTEIN 15 gr

LEMAK 12 gr

KH 25 gr

## SiMayan (Siomay Ayam Ikan)

### Bahan:

10 lembar kulit siomay uk 8x8 cm

### Isian:

300 gram ayam dada fillet  
1 buah wortel, parut halus  
1 batang daun bawang kecil, iris tipis  
3 siung bawang putih, parut  
1 sdt minyak wijen  
80 gram tepung sagu  
2 butir telur ayam, kocok lepas  
1 sendok teh kecap ikan (opsional)  
Garam, gula, lada, kaldu bubuk  
Sedikit es batu



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 51 kkal

PROTEIN 4,5 gr

LEMAK 1 gr

KH 6 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan potongan dada ayam tanpa tulang, bawang putih, dan es batu ke blender. Haluskan.
2. Pindahkan adonan ayam ke mangkuk. Campurkan dengan tepung sagu, telur ayam, irisan daun bawang, parutan wortel, minyak wijen, serta kecap ikan.
3. Beri bumbu garam, gula, lada, serta kaldu bubuk secukupnya. Aduk adonan hingga rata.
4. Siapkan kulit pangsit. Letakkan secukupnya adonan siomay, kemudian lipat kulit ke atas supaya membentuk siomay dimsum pada umumnya. Lakukan sampai semua bahan habis.
5. Kukus sampai matang, kurang lebih setengah jam kemudian angkat.

## Bropat (Brownies Ampas Tahu)

### Bahan:

100 gr ampas tahu  
110 gr tepung terigu  
2 btr telur  
100 gr margarin  
50 gr coklat bubuk  
100 gr coklat batang  
125gr Gula pasir  
½ sdt Garam



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 129 kkal

PROTEIN 1,62 gr

LEMAK 4,68 gr

KH 21,26 gr

### Cara membuat:

1. Kocok telur dan gula hingga mengembang. Jika sudah masukkan coklat dan margarin yang sudah dilelehkan. Aduk hingga merata dan masukkan ampas tahu.
2. Masukkan tepung, garam dan juga coklat bubuk yang sudah diayak. Aduk kembali hingga merata.
3. Siapkan loyang oleskan margarin dan tepung terigu
4. Masukkan adonan dalam loyang lalu kukus selama ±30 menit dengan api sedang
5. Jika sudah matang, dinginkan selama 15 menit. Kemudian dapat dipotong sesuai selera.



## Bolbingu (Bolu Ubi Ungu)

### Bahan:

100 gr ubi ungu bersihkan kulit, kukus  
65 ml santan  
120gr gula pasir  
2 butir telur  
½ sdt vanilla cair  
100 gram tepung terigu  
¼ sdt baking powder  
5 sdm minyak goreng



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 313 Kkal  
PROTEIN 4,1 gr  
LEMAK 11,9 gr  
KH 48,78 gr

### Cara membuat:

1. Haluskan ubi ungu yang sudah dikukus menggunakan sendok. Campurkan ubi ungu halus, santan, pewarna makanan ungu.
2. Siapkan mangkuk bersih lalu masukkan telur, gula pasir dan vanili bubuk kemudian kocok menggunakan mixer hingga mengembang.
3. Tambahkan ubi ungu yang sudah dihaluskan ke dalam adonan yang sudah mengembang kemudian aduk hingga tercampur rata.
4. Masukkan tepung terigu dan baking soda ke dalam adonan sambil diayak, lalu kocok kembali dengan mixer hingga tercampur rata.
5. Tuang minyak sayur ke dalam adonan kemudian aduk menggunakan spatula hingga tidak ada endapan minyak dalam adonan.
6. Siapkan loyang lalu olesi dengan margarin dan tepung terigu secara merata.
7. Tuangkan adonan ke dalam loyang lalu ratakan
8. Masukkan loyang ke dalam kukusan yang sudah dipanaskan kemudian kukus selama 30 menit dengan api sedang

9. Keluarkan loyang lalu angkat bolu dari loyang ketika suhu hangat dan sajikan di atas piring.

## Cookat (Cookies Ampas Tahu)

### Bahan:

100 gr ampas tahu  
1 butir telur  
60 gr margarin  
30 gr palm sugar  
70 gr tepung terigu  
40 gr chochochip



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 286 kkal  
PROTEIN 21,7 gr  
LEMAK 9,9 gr  
KH 38,4 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan dan aduk rata dan bentuk seperti bola. Diamkan di kulkas 15 menit agar lebih keras dan gampang untuk dibentuk.
2. Bulat-bulatkan dan pipihkan. Satu biskuit kurang lebih 20 gr.
3. Panggang dengan suhu 180 selama 20-23 menit.

## Pingbis (Puding Biskuit Susu)

### Bahan:

- 1 gr agar-agar rasa strawberry
- 1 gr agar-agar plain
- 125 ml susu cair
- 10 keping biskuit susu
- 100 gr gula pasir



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 163 kkal  
PROTEIN 5 gr  
LEMAK 6 gr  
KH 14 gr

### Cara membuat:

1. Masukkan agar-agar plain, gula pasir, susu, air dan garam. Jika sudah, aduk hingga semua bahan tercampur rata. Setelah mendidih matikan api, lalu diamkan sampai uap panas hilang.
2. Siapkan loyang, susun biskuit susu hingga memenuhi dasar loyang. Lalu tuang agar-agar plain di atas biskuit. Diamkan hingga agar-agar mengeras.
3. Masak agar-agar rasa strawberry dengan gula pasir, susu, air dan garam, aduk hingga semua bahan tercampur rata. Setelah mendidih matikan api, lalu diamkan sampai uap panas hilang.
4. Susun biskuit susu di atas agar-agar plain. Lalu tuang agar-agar strawberry di atasnya. Diamkan hingga agar-agar mengeras.
5. Setelah itu, masukkan ke dalam kulkas selama beberapa jam. Jika sudah, keluarkan dari kulkas dan keluarkan puding dari loyang. Potong sesuai selera. Puding biskuit telah siap untuk dinikmati.

## Jelibu (Jelly Buah)

### Bahan:

- 1 potong buah naga
- 1 potong mangga
- 1 potong strawberry
- 1,5 gr agar-agar plain
- 125 ml susu cair



### NILAI GIZI PER PORSI

KAL 144 kkal  
PROTEIN 5 gr  
LEMAK 4,5 gr  
KH 22,5 gr

### Cara membuat:

1. Masak agar-agar plain, tambahkan susu cair dan sedikit gula pasir
2. Taruh buah-buahan yang sudah dipotong dadu ke dalam cetakan
3. Tuang adonan agar ke dalam cetakan
4. Taruh cetakan di *freezer* selama satu jam
5. Jelibu siap dinikmati