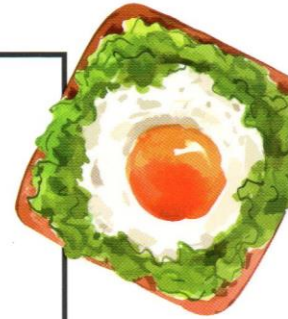
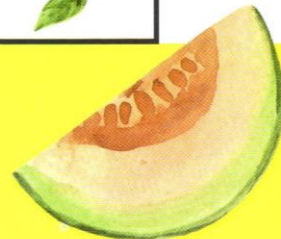




# Makanan Sehat & Gizi Anak Usia Dini



Dr. Eko Setiawan, M.Pd.  
Dr. Anita Chandra Dewi, M.Pd.  
Ari Kusuma Sulyandari, M.Pd.



UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72  
KETENTUAN PIDANA  
SANKSI PELANGGARAN

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah,) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah.)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1,) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah.)

308-370-220-0

**Makanan Sehat dan Gizi Anak Usia Dini**

Dr. Eko Setiawan, M.Pd.  
Dr. Anita Chandra Dewi, M.Pd.  
Ari Kusuma Sulyandari, M.Pd.

Hak Cipta © 2023

Editor : Dani Fitriyani  
Windrati Hapsari

Desain : Ayu Prameswary  
Ilustrasi cover: Freepik

Diterbitkan oleh **Esensi**

Setting dan layout: Bagian Produksi **Penerbit Erlangga**

Percetakan :  **GELORA AKSARA PRATAMA**



25 24 23      3 2 1

*Dilarang keras mengutip, menjiplak, atau memfotokopi sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari **Penerbit Erlangga**.*

© HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

# DAFTAR ISI

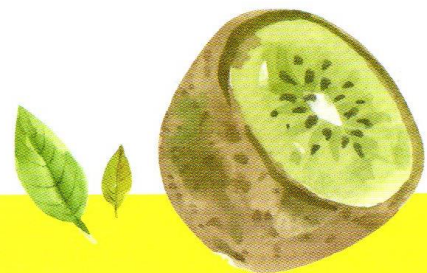
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>PENDAHULUAN</b> .....	vi
<b>BAB 1. KESEHATAN DAN GIZI ANAK</b>	
<b>USIA DINI</b> .....	1
Kesehatan Anak Usia Dini .....	1
Kesehatan dan Gizi.....	6
Definisi Kesehatan.....	6
Program Promosi Kesehatan PAUD.....	9
Definisi Gizi .....	10
<b>BAB 2. PERAN MAKANAN SEHAT</b>	
<b>DAN GIZI TERHADAP</b>	
<b>PERKEMBANGAN FISIK DAN</b>	
<b>OTAK ANAK</b> .....	15
Perkembangan Otak.....	15
Perkembangan Otak Anak .....	15
Tahapan Perkembangan Otak .....	16
Faktor-faktor yang Memengaruhi Pertumbuhan	
dan Perkembangan Otak Anak.....	19
Perkembangan Fisik dan Motorik Anak.....	21
Perkembangan Motorik Anak .....	22
Karakteristik Tumbuh Kembang Fisik	
Anak.....	23
<b>BAB 3. GIZI BALITA</b> .....	25
Unsur-unsur dan Sumber Gizi.....	25
Unsur-unsur Gizi .....	25
Sumber Gizi dan Fungsinya .....	27
Penggolongan Zat Gizi .....	27

Air .....	33
Karakteristik Balita.....	35
Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini.....	36
<b>BAB 4. KESEHATAN, KESELAMATAN, DAN NUTRISI</b>	
<b>PADA ANAK</b> .....	41
Gangguan Kesehatan Anak.....	41
Beberapa Penyakit yang Rentan Menyerang Anak-Anak .....	44
Gejala Penyakit Anak.....	50
<b>BAB 5. POLA MAKAN</b> .....	52
Pola Makan Anak.....	54
Keberanekaragaman Makanan .....	60
Konsep Dasar Gizi Seimbang .....	62
<b>BAB 6. PEMELIHARAAN KESEHATAN DAN GIZI</b> .....	66
Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).....	67
Aktivitas Fisik dan Olahraga.....	70
Meningkatkan Kebugaran Tubuh .....	71
Sarapan Pagi .....	72
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	74
Pengolahan Makanan Bergizi .....	75
<b>BAB 7. PEDOMAN GIZI BAGI GURU PAUD</b> .....	77
Pedoman Gizi.....	77
Tantangan Memberi Makan Pada Anak Balita .....	82
Tantangan Memberi Makan di PAUD.....	83
<b>BAB 8. PROFIL JAJANAN ANAK</b> .....	87
Perilaku Konsumsi Jajanan.....	89
Kandungan Nilai Gizi Pada Jajanan .....	90
Keamanan Mengonsumsi Jajanan .....	91
Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemilihan Makanan Anak.....	92
<b>PENUTUP</b> .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	99
<b>BIOGRAFI PENULIS</b> .....	102

# Makanan Sehat & Gizi Anak Usia Dini

Pada anak usia dini, pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sangat pesat dan sedang mencapai puncaknya atau biasa disebut masa *golden age*. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan mengenai makanan sehat dan gizi seimbang untuk membangun kualitas fisik yang akan memengaruhi perkembangan mental maupun intelektual secara optimal pada anak usia dini.

Buku ini memberikan informasi tentang pentingnya gizi dan makanan sehat bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak akan tumbuh dengan sehat, apabila ada keseimbangan antara asupan gizi yang baik dan potensi diri yang dimiliki. Buku ini juga bisa menjadi panduan bagi orang tua dan pendidik PAUD untuk mendukung anak-anak agar tumbuh menjadi pribadi yang aktif, ceria, dan cerdas.



  
**esensi**  
Erlangga Group

Jl. H. Baping Raya No. 100  
Ciracas, Jakarta 13740

308 - 370 - 220 - 0

ISBN 978 - 623 - 266 - 865 - 2



9 786232 668652