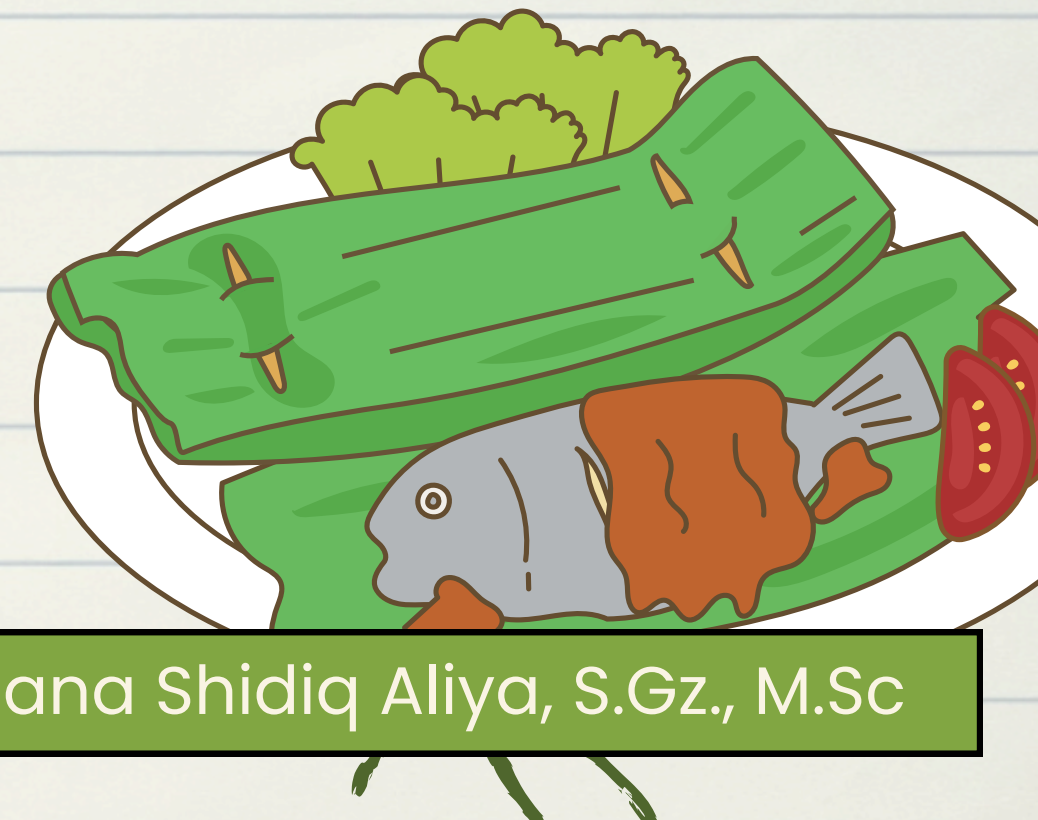




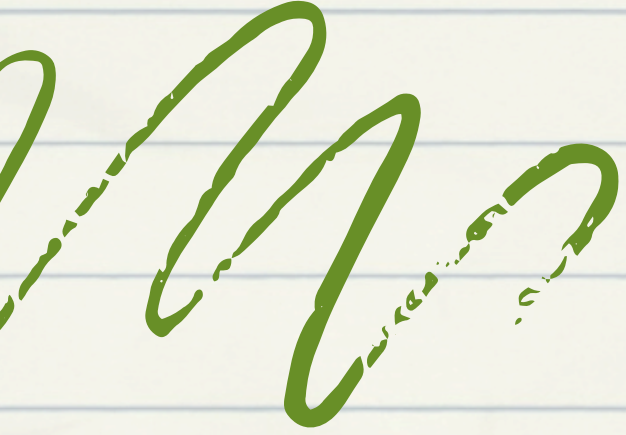
# Makanan Lokal, Gizi Optimal: Langkah Penting Cegah Stunting

Murah, Bergizi, dan Mudah Didapat

e-Booklet Kader Posyandu  
**2025**

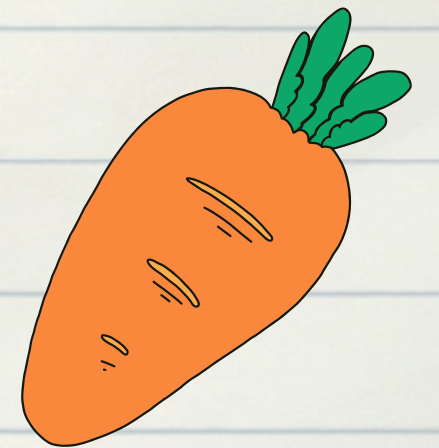


Lisana Shidiq Aliya, S.Gz., M.Sc



**Stunting merupakan masalah gizi kronis yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.**

**Salah satu solusi untuk mencegah stunting adalah dengan memanfaatkan makanan lokal yang kaya gizi.**



**Booklet ini disusun untuk membantu kader posyandu dalam memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi optimal dari bahan pangan lokal.**





# Apa itu STUNTING?



## Definisi

Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis.

## Dampak

Gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan jangka panjang.

## Faktor

Kurangnya asupan gizi, infeksi berulang, dan pola asuh yang kurang baik.



# Peran Makanan Lokal dalam Mencegah Stunting



- Makanan lokal adalah sumber gizi yang terjangkau dan mudah didapat.

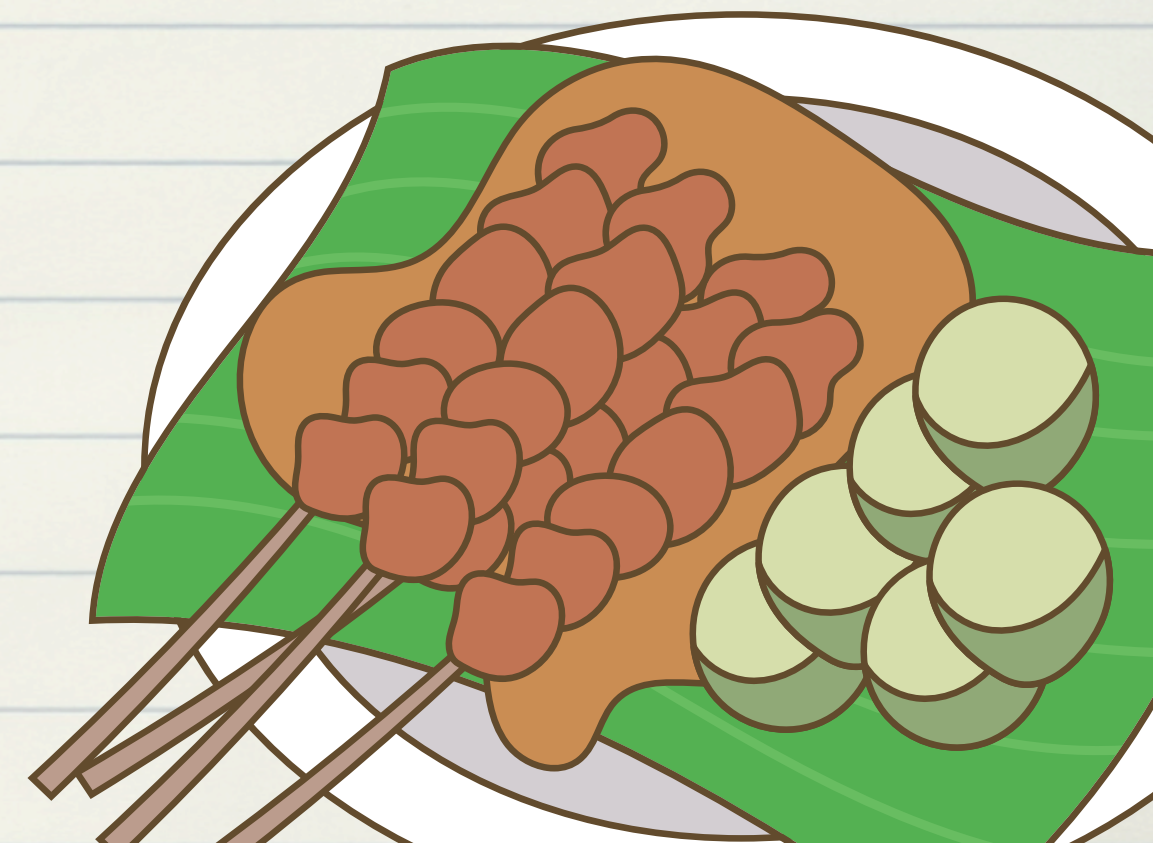
- Keunggulan makanan lokal: Lebih segar, ramah lingkungan, dan mendukung perekonomian lokal.

- Contoh bahan pangan lokal kaya gizi:
  - Sumber protein: Ikan, telur, tempe, tahu.
  - Sumber vitamin dan mineral: Sayuran hijau (bayam, kangkung), buah-buahan lokal (pisang, pepaya).
  - Sumber karbohidrat: Ubi, singkong, jagung.

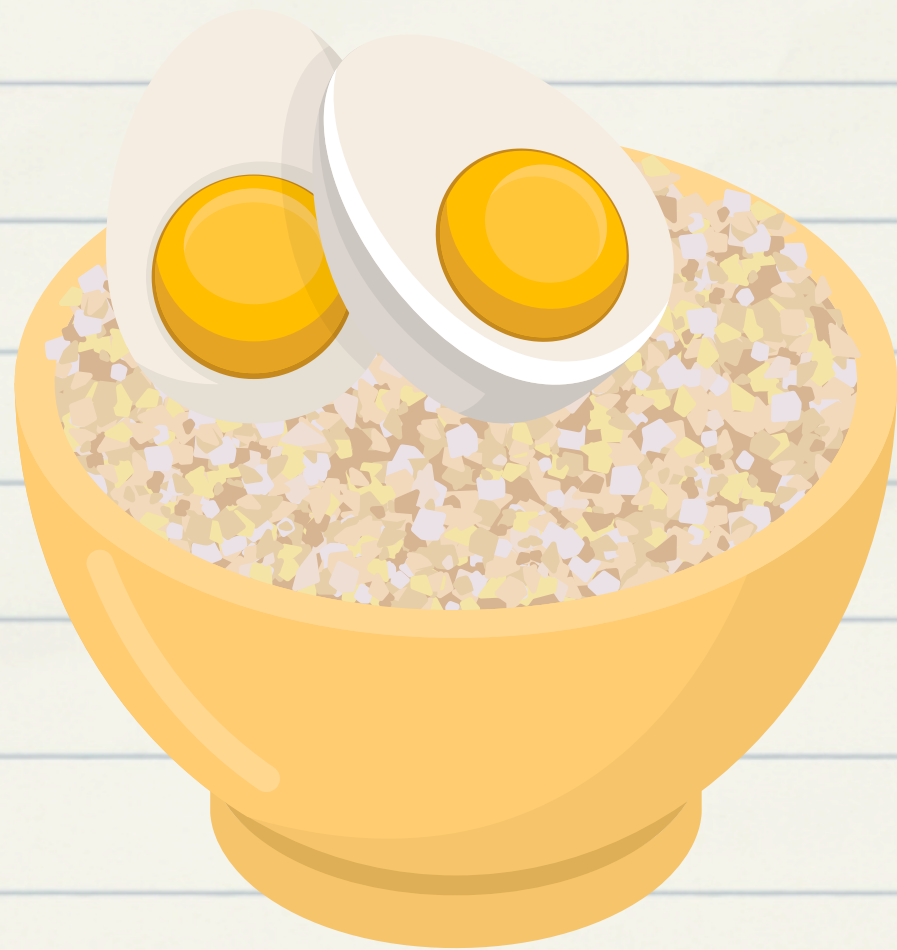




# Rekomendasi Menu Sehat dari Makanan Lokal

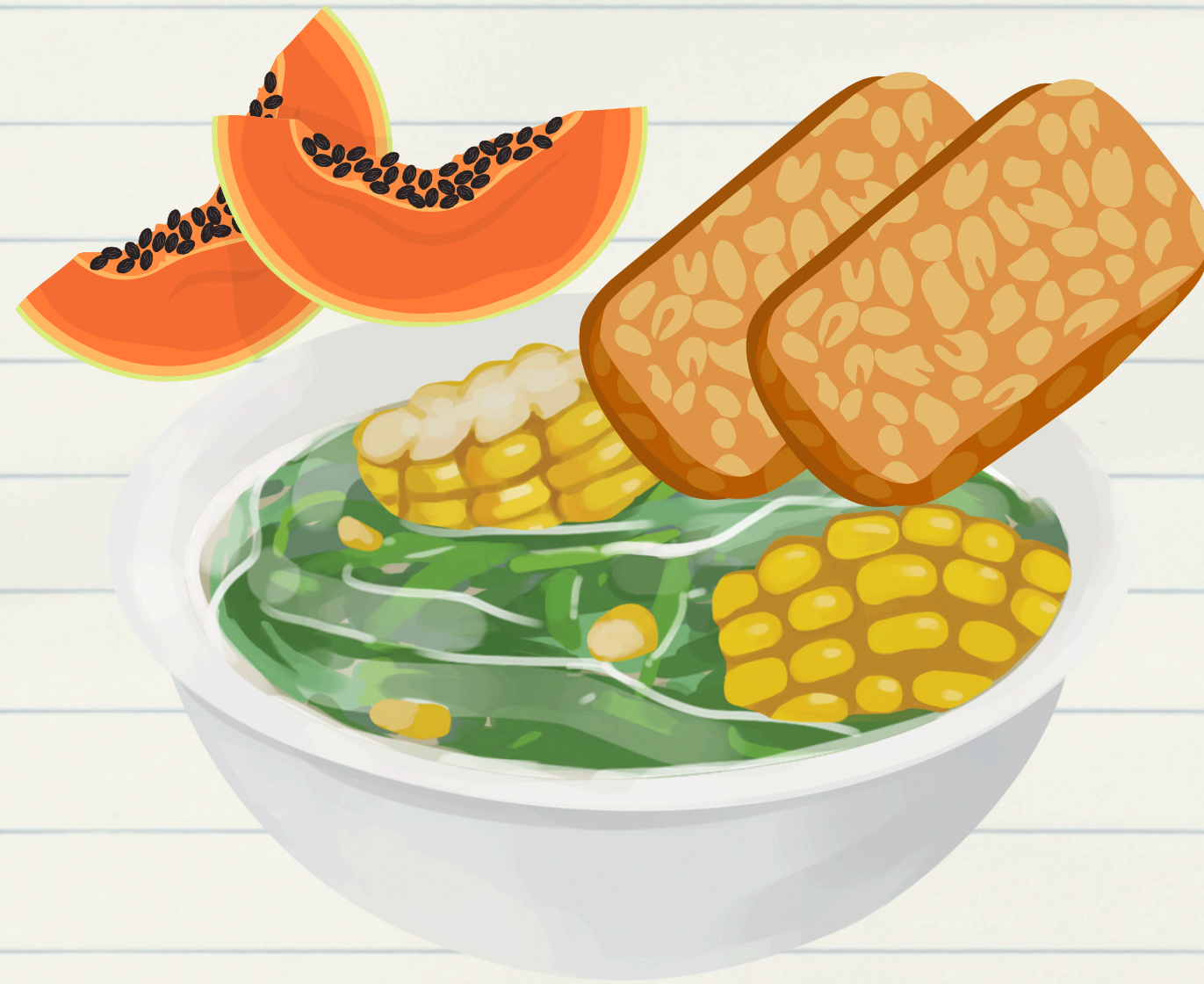


# Contoh menu sehari-hari untuk balita:



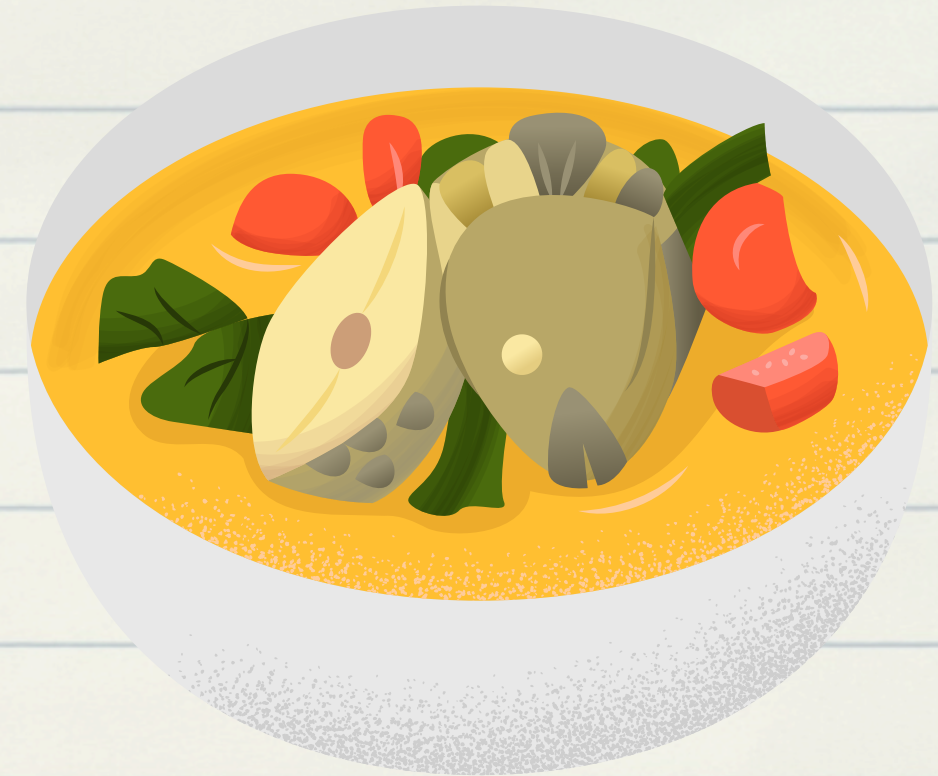
## sarapan

Bubur jagung telur rebus



## makan siang

Nasi, sayur bayam, tempe goreng,  
dan buah pepaya



## makan malam

Sup ikan wortel kentang

# Peran Kader Posyandu:



1. Edukasi kepada orang tua tentang pentingnya gizi seimbang
2. Pemantauan pertumbuhan balita melalui penimbangan rutin
3. Sosialisasi pemanfaatan makanan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.
4. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan dan pemerintah setempat



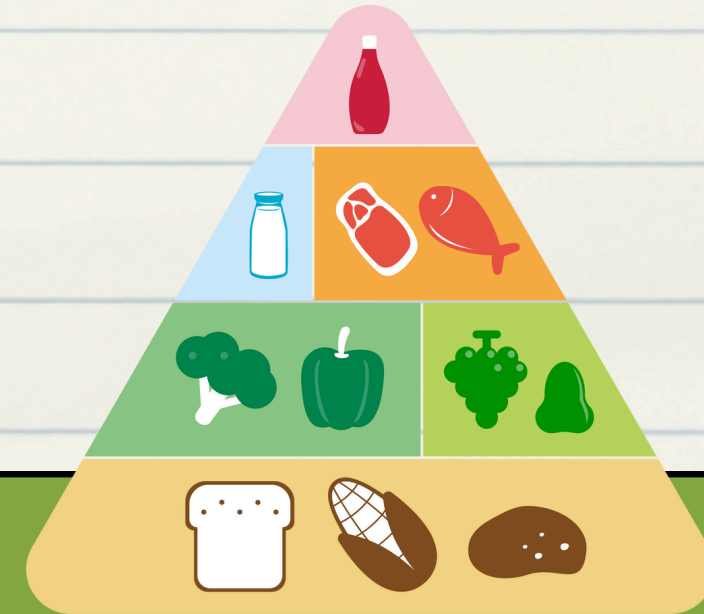
# Tips Praktis untuk Orang Tua



**Berikan  
ASI Eksklusiv  
hingga 6 bulan**



**Perkenalkan  
MPASI  
dengan bahan  
lokal setelah  
6 bulan**

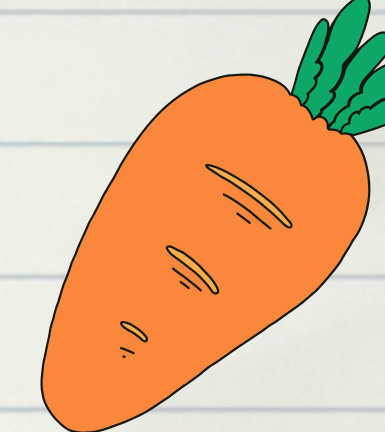



**Pastikan anak  
makan makanan  
bergizi seimbang  
setiap hari.**



**Jaga kebersihan  
makanan dan  
lingkungan untuk  
mencegah  
infeksi.**





**Mencegah stunting adalah tanggung jawab bersama.  
Dengan memanfaatkan makanan lokal yang kaya gizi,  
kita dapat membantu anak-anak tumbuh sehat dan optimal.**

**Mari bersama-sama bergerak untuk masa depan generasi yang lebih baik!**



e-Booklet Kader Posyandu

2025



Universitas  
Alma Ata

The Globe Inspiring University

M.A.G

Nutrition now, matters forever

