



DASHAT

Ragam Menu Sehat dan Bergizi Untuk Mahasiswa Peduli Stunting

Outline



01

Pelaksanaan

02

**Ketersediaan dan
Ketahanan Pangan**

03

Kebutuhan Gizi Harian

04

**Ragam Pengolahan dan
Contoh Menu Sehat**

05

**Membuat Menu Sehat dan
Nikmat**

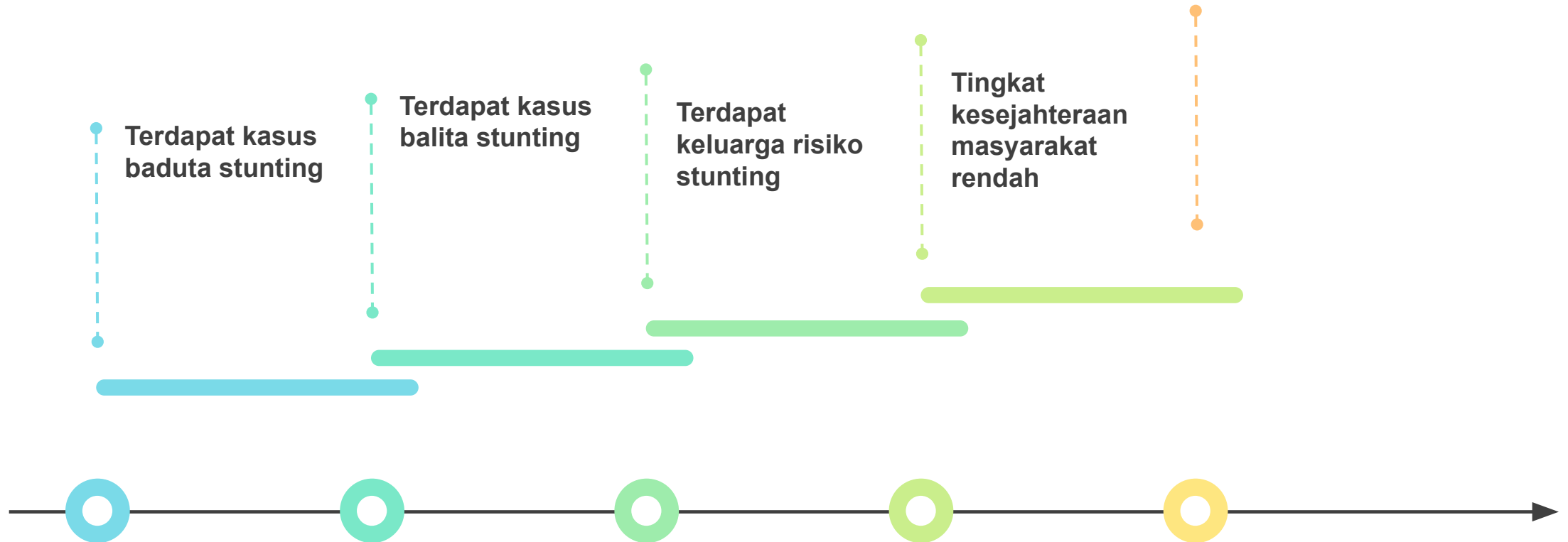


Pelaksanaan

Konsep DASHAT mengedepankan upaya pemberdayaan ekonomi masyarakat sebagai bagian utama kegiatan dengan pendekatan sociopreneurship (kewirausahaan sosial). Pendekatan sociopreneurship digunakan untuk memastikan DASHAT dapat dioperasionalkan secara mandiri dan berkelanjutan, dengan tetap memprioritaskan tujuan utama untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi target layanan



Lokasi dan Sasaran

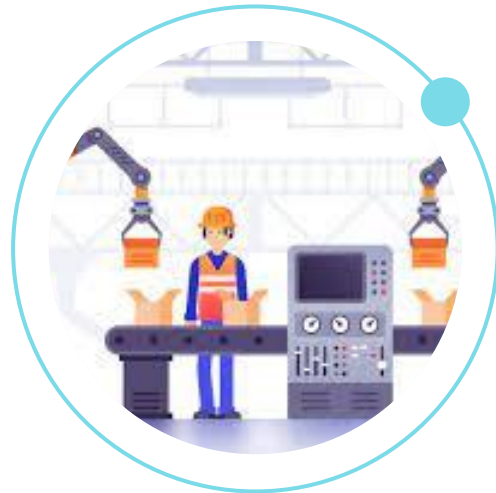


Mekanisme Operasional Penyelenggaraan Dashat



Persiapan

1. Identifikasi dan Pemetaan
2. Perumusan
3. Peningkatan Kapasitas



Pelaksanaan

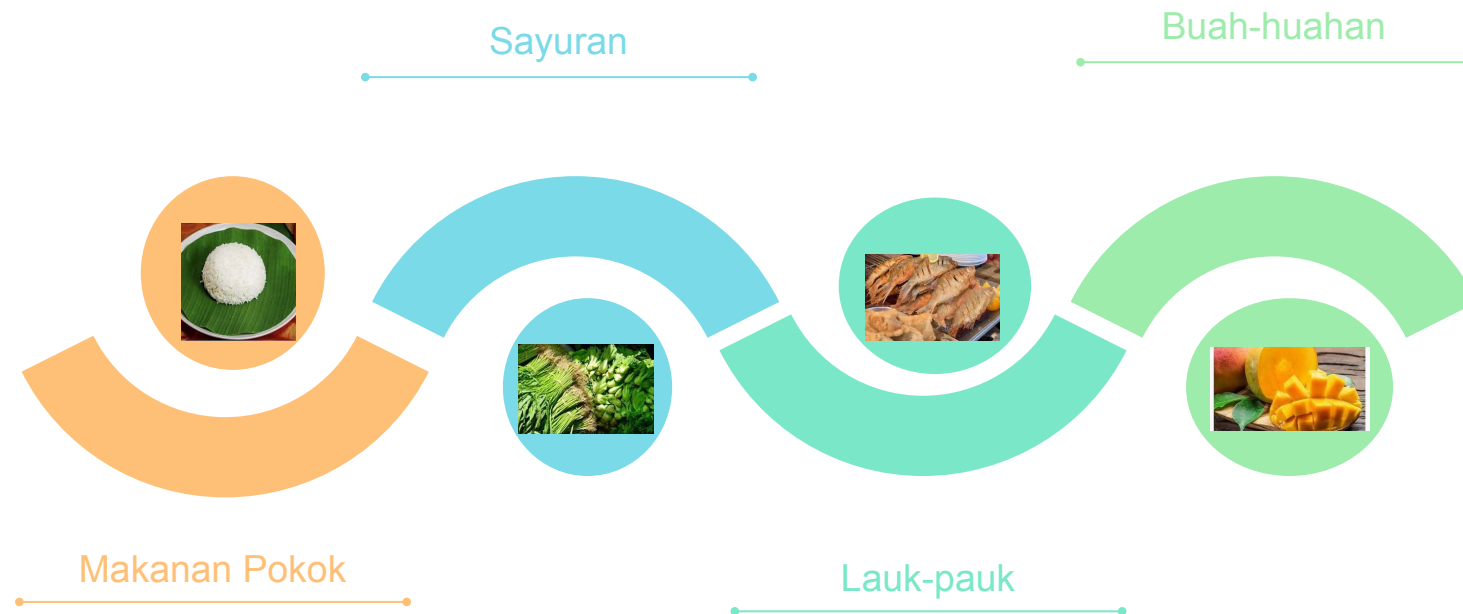
1. Produksi dan Pengemasan
2. Distribusi, Pemasaran dan pengelolaan Keuangan
3. Implementasi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE)



Keberlanjutan













1. Pembinaan
2. Pendampingan

Ketersediaan Pangan



Kebutuhan Gizi Harian

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI







Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh

PORSI MAKANAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

Ragam Pengolahan dan Contoh Menu Sehat



Pengolahan Makanan



**Pengolahan dengan
aman**

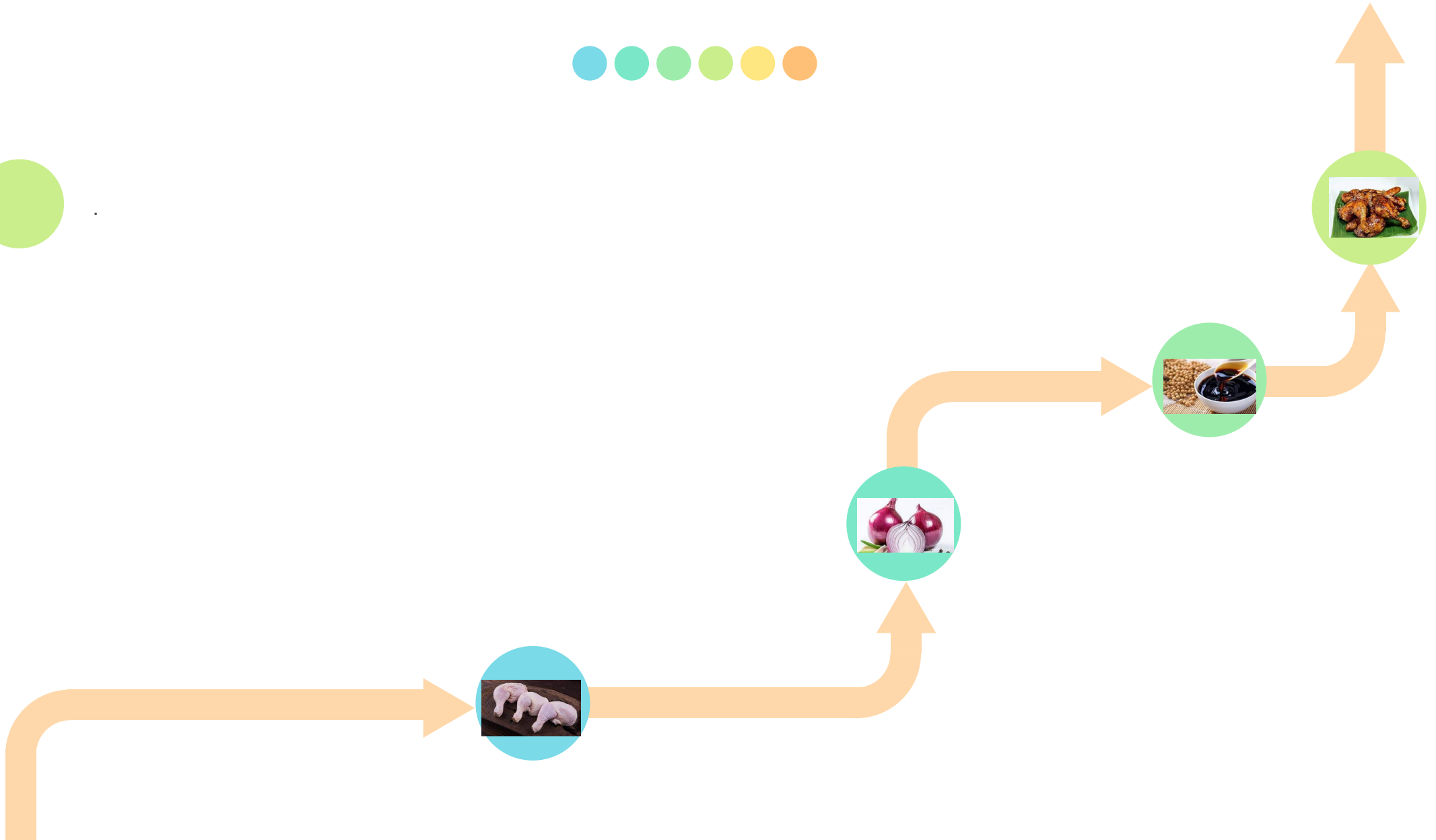


**Penyediaan Makanan Sehat
dan Aman**



**Pengolahan dan
Penyimpanan MP ASI**

Membuat Menu Sehat, Sederhana dan Nikmat





Terima Kasih