

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Anak Sekolah

Anak usia sekolah merupakan masa dimana rentang usia anak antara 6-12 tahun, semakin bertambah umur anak maka semakin membutuhkan asupan zat gizi yang baik dikarenakan pada masa ini sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Adriani dan Wirjatmadi 2012). Pada masa ini, sebagian besar waktu anak lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah seperti bermain maupun berolahraga sehingga anak membutuhkan energi yang lebih tinggi. Hal ini dapat mempengaruhi pola makan anak sehari-hari. Apabila asupan energi yang dikonsumsi lebih rendah tetapi aktifitas yang dilakukan oleh anak meningkat maka tubuh anak akan menjadi lebih kurus tetapi sebaliknya bila anak mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan aktifitas anak rendah maka anak akan terjadi masalah kesehatan seperti obesitas. Pola makan yang bergizi seimbang dan aman sangat penting untuk diberikan pada anak sesuai dengan umur, kebutuhan serta aktifitas fisiknya (Kurniasih et al. 2010).

Penyelenggaraan makanan merupakan serangkaian kegiatan yang meliputi penyusunan anggaran belanja makanan, perencanaan menu, pembuatan taksiran bahan makanan, penyediaan / pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan, dan pemasakan makanan, penilaian dan distribusi makanan, pencatatan pelaporan dan evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di institusi (Depkes, 1991).

Penyelenggraan makan untuk anak sekolah termasuk dalam penyelenggaraan makanan institusi. Ada yang bersifat non komersial (orang tua membiayai atau subsidi dan sekolah sedikit pun tidak mencari keuntungan), semi komersial (keuntungan hanya sedikit untuk menutupi kebutuhan tertentu dan dapat juga bersifat sosial, yaitu tanpa pungutan biaya kepada orang tua anak (Santoso dan Ranti 2004). Awal mula program makanan pada anak sekolah dimaksudkan untuk membantu meningkatkan status gizi anak sekolah yang

keluarganya kurang mampu. Namun kebutuhan makan di sekolah lambat laun menjadi kebutuhan semua warga sekolah sebagai akibat waktu sekolah yang cukup panjang ataupun anak tidak sempat makan dirumah sebelum berangkat ke sekolah (Bakrie, 2008).

Kadangkala makan di sekolah adalah waktu makan yang paling penting bagi anak pada saat makan pagi atau makan siang. Karena itu perlu diperhatikan agar makanan ini sesuai dengan kebutuhan anak. Sekolah yang memiliki penyelenggaraan makanan anak perlu paham arti dari dari program tersebut dan mampu melaksanakan persiapan dan pelaksanaannya, serta evaluasi kegiatan pada program ini (Santoso dan Ranti, 2004). Karakteristik penyelenggaraan makanan di sekolah :

1. Kantin harus memberikan pelayanan untuk makanan pagi, siang, dan sore makanan kecil atau makanan lengkap
2. Makanan yang disediakan harus bergizi dan sebagai penyuluhan bagi anak-anak serta membiasakan mengonsumsi gizi seimbang.
3. Diarahkan untuk pendidikan dan perubahan perilaku anak terhadap makanan.
4. Lokasi atau ruang kantin disediakan sedemikian rupa agar anak-anak dapat mengembangkan kreasinya dan mendiskusikan pelajarannya.
5. Makanan dipersiapkan dalam keadaan yang bersih dan saniter.
6. Menciptakan manajemen yang baik sehingga dapat mencapai keseimbangan pembiayaan kantin yang memadai.
7. Memenuhi syarat-syarat makan anak usia tertentu (Muhilal, 2006)

B. Gizi pada Anak Sekolah

1. Kecukupan gizi pada anak sekolah

Kecukupan gizi anak sekolah serupa dengan kecukupan gizi pada periode kehidupan lain, tetapi perlu ditekankan yang berhubungan dengan kejadian penyakit tertentu seperti penyakit kekurangan energi dan protein, kekurangan vitamin A, kekurangan garam beryodium, obesitas, dan lain-lain (Dewi, 2013)

Kecukupan zat gizi anak usia sekolah tidak jauh berbeda dengan usia sebelumnya berbeda yang berbeda adalah selera makan. Anak usia sekolah lebih banyak melakukan aktivitas jasmani, misalnya belajar disekolah, olah raga dan bermain di luar rumah sehingga waktu untuk beristirahat hanya sedikit. Selain itu anak-anak-anak mengalami pertumbuhan tulang, gigi, otot, dan darah sehingga anak-anak memerlukan jumlah dan jenis makanan yang lebih banyak. Ada tiga fungsi makanan bagi anak-anak antara lain sebagai bahan bakar untuk aktivitas muscular, sebagai suplai unsur dan senyawa kimia yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang rusak serta memberikan kesenangan dan kepuasan bagi anak-anak (Alatas, 2011).

Kelompok anak usia sekolah ini pada umumnya sudah mempunyai kondisi gizi yang lebih baik dari balita, karena kelompok umur sekolah ini sudah mampu dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah masing-masing, maupun kelompok swasta berupa program suplementasi makanan tambahan disekolah atau Program Makan Siang Sekolah (*School Lunch Program*) (Sediaoetomo, 2006).

Golongan umur ini sudah mempunyai daya tahan tubuh yang cukup. Mereka jarang terjangkit infeksi atau penyakit gizi tetapi kebutuhan nutriennya juga bertambah, karena mereka sering melakukan berbagai aktifitas seperti bermain diluar rumah, olahraga, pramuka, dan kegiatan sekolah lainnya. Kebutuhan energi pada golongan umur 10-12 tahun lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan yang lebih pesat dan aktifitas yang lebih banyak. Sejak umur 10-12 tahun kebutuhan energi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Selain itu, anak perempuan yang sudah haid memerlukan tambahan protein dan mineral besi (Markum, dkk, 2002).

Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup, secara bertahap memainkan peran yang penting selama usia sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang maksimal. Anak usia sekolah 7-12 tahun memiliki beragam aktifitas sehingga kebutuhan gizinya harus diperhatikan karena pada usia ini anak mudah terpengaruh oleh kebiasaan-kebiasaan di luar keluarga. Pada usia ini anak mulai memilih atau

menentukan sendiri makanan yang dikonsumsi ataupun yang disukainya. Kadang-kadang timbul kesulitan yang berlebihan terhadap salah satu makanan tertentu yang disebut Food Faddism (Anggaraini, 2003). Kecukupan gizi yang harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan anak, oleh karena itu ada beberapa fungsi dari sumber zat gizi yang perlu diketahui agar tercukupinya kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu:

a. Energi

Manusia membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-harinya. Selain itu energi pun dibutuhkan untuk mempertahankan hidup dan menunjang pertumbuhannya. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam makanan. Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Penggunaan energi diluar AMB bagi anak selain untuk pertumbuhan adalah untuk bermain dan sebagainya. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh lama serta intensitas jasmani tersebut. Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan seperti padi-padian, umbi, jagung, gandum dan gula. Semua makanan yang dibuat dari bahan makanan tersebut merupakan sumber energi.

b. Karbohidrat

Fungsi utamanya adalah menyediakan energi bagi tubuh. Selain itu karbohidrat mempunyai fungsi lain yaitu aksi penghematan protein. Diketahui juga karbohidrat mempunyai fungsi kelangsungan proses pengatur lemak. Makanan sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula. Menurut WHO (1990) proporsi anjuran karbohidrat 50-65% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya 10% berasal dari gula sederhana.

c. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein juga mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan

jaringan tubuh. Konsumsi protein yang diperlukan untuk mencegah kehilangan protein yang diperlukan dalam masa., pertumbuhan, kehamilan dan menyusui (FAO/WHO/UNU, 1985). Sumber protein dalam bahan makanan merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang sumber protein nabati adalah kacang kedelai, dan hasilnya seperti tempe, dan tahu serta kacang-kacangan lainnya.

d. Lemak

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat yaitu 2.5 kali lebih besar daripada energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Defisiensi lemak dalam tubuh akan mengurangi ketersediaan energi dan mengakibatkan terjadinya katabolisme atau perombakan protein. Cadangan lemak akan semakin berkurang dan lambat laun akan menjadi penurunan berat badan. Defisiensi asam lemak akan mengganggu pertumbuhan dan menyebabkan terjadinya kelainan pada kulit. Makanan sumber lemak diantaranya adalah susu, minyak olive, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain-lain. Kebutuhan lemak menurut WHO (2008) menganjurkan konsumsi lemak anak usia 2-18 tahun sebanyak 25-35% dari kebutuhan energi total.

e. Vitamin

Vitamin adalah suatu senyawa organik yang terdapat di dalam makanan dalam jumlah sedikit dan dibutuhkan jumlah yang besar untuk fungsi metabolisme yang normal. Vitamin dapat larut di dalam air dan lemak. Vitamin yang larut dalam lemak adalah Vitamin A, D, E, dan K dan yang larut di dalam air adalah vitamin B dan C (Dorland, 2006). Vitamin tidak menyediakan energi atau bahan pembangun untuk jaringan dan organ tubuh. Vitamin berperan sebagai partisipan dalam proses katalitik (sebagai koenzim) dan pengatur proses metabolic (Grober, 2009). Berikut adalah vitamin yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah, antara lain :

- Vitamin C

Vitamin C mempunyai banyak fungsi di dalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Asam askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi hidrosilasi. Vitamin C juga

memiliki fungsi pembentukan kolagen yang merupakan senyawa protein yang mempengaruhi integritas struktur sel disemua jaringan ikat seperti pada tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, dan berperan penting dalam penyembuhan luka, patah tulang, perdarahan dibawah kulit dan perdarahan gusi. Sumber vitamin C hanya terdapat pada pangan nabati yaitu, sayur dan buah terutama yang asam seperti, jeruk, nenas, rambutan, papaya, dan tomat, vitamin C juga banyak terdapat di dalam sayuran daun-daunan dan jenis kol.

f. Mineral

Berikut adalah mineral yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah, antar lain :

• Besi

Besi berfungsi sebagai cadangan untuk memproduksi hemoglobin. Kekurangan besi dapat menurunkan kekebalan tubuh sehingga sangat peka terhadap serangan bibit penyakit. (WHO, 2004) prevalensi anemia pada anak sekolah di negara berkembang dan maju adalah 42% dan 17%. Besi memegang peranan penting dalam sistem kekebalan tubuh. Angka kecukupan besi anak sekolah 10 mg. Makanan sumber besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah.

g. Serat

Termasuk kelompok karbohidrat yang terstruktur kimianya sangat kompleks dan merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan. Serat terbagi menjadi dua yaitu yang terlarut dan tidak terlarut dalam air. Kekurangan serat dapat mengakibatkan gangguan proses pembuangan makanan dari usus. Serat termasuk komponen yang selalu dipertimbangkan kecukupannya dalam menu sehari-hari. Konsumsi serat dapat mengurangi penyerapan lemak, tetapi konsumsi serat yang berlebihan dapat mengurangi penyerapan vitamin dan mineral (Sandjaya dkk, 2010). Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Sayuran dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah maupun setelah melalui proses perebusan. Sedangkan buah-buahan Indonesia merupakan negara yang kaya akan aneka macam buah-buahan.

2. Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau Recommended Dietary Allowances (RDA) adalah banyaknya masing-masing zat gizi esensial yang harus dipenuhi dari makanan mencakup hampir semua orang sehat untuk mencegah defisiensi zat gizi. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan sebagai standar guna mencapai status gizi optimal. Penyusunan AKG ini bertujuan sebagai acuan perencanaan makanan dan menilai tingkat konsumsi individu atau masyarakat (Almatsier, 2001). Jumlah kecukupan gizi pada anak ditentukan oleh berbagai faktor antara lain jenis kelamin, berat badan dan aktifitas sehari-hari. Kebutuhan energi dan zat gizi untuk anak usia sekolah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel. 1 Angka kecukupan Gizi

Komposisi Zat Gizi	Usia 7-9 tahun	Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki	Perempuan
Energi (Kkal)	1850	2100	2000
Protein (g)	49	56	60
Lemak (g)	72	70	67
Karbohidrat (g)	254	289	275
Vitamin C (mg)	45	50	50
Zat besi (mg)	10	13	20
Serat (g)	26	30	28

Sumber : AKG, 2013

Kecukupan energi dan zat gizi tiap golongan manusia berbeda. Kecukupan tersebut dapat terpenuhi jika energi yang tersedia dalam makanan yang disajikan sesuai dengan kecukupannya. Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk perorangan atau individu diperoleh dalam perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan keadaan gizi seseorang. Caranya dengan membandingkan pencapaian konsumsi zat gizi individu tersebut dengan AKG. Langkah-langkah perhitungan ketersediaan energi dan zat gizi yaitu :

- a. Menghitung jumlah makanan yang dikonsumsi, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah selama 6 hari berturut-turut
- b. Hasil perhitungan menu makan siang yang dikonsumsi dikonversikan ke dalam berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisis bahan mentah tersebut ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan.

- d. Membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi dari menu yang disajikan dengan Angka Kecukupan Gizi tahun 2013 yang dianjurkan dengan rumus

$$\text{Tingkat kecukupan gizi} = \frac{\text{energi atau zat gizi yang disajikan}}{\text{kecukupan energi}} \times 100$$

(Gerrior *et al*, 2006 dalam Fitry)

- e. Ketersediaan energi dan zat gizi pada makanan dapat dikategorikan menjadi:

- 1) Baik : $\geq 100\%$ AKG
 - 2) Sedang : 80-99% AKG
 - 3) Kurang : 70-80%
 - 4) Defisit : $< 70\%$
- (Supariasa, dkk, 2016)

3. Pengaturan Makan pada Anak Sekolah

Pada usia anak sekolah merupakan fase pertumbuhan yang ditandai dengan dinamika dan mmobilitas tinggi baik secara fisik, psikis maupun social. Untuk mengimbangi kondisi tersebut, diperlukan pengaturan makanan yang baik dengan memperhatikan berbagai hal antar lain.

- a. Cukup kalori.
- b. Cukup lauk nabati (tahu, tempe) maupun hewani (daging, ayam, ikan dan telur).
- c. Tersedianya sayuran hijau tua.
- d. Sayuran dimasak dengan minyak (tumis) akan mempermudah penyerapan vitamin A, D, E, K.
- e. Apabila anak sulit mengonsumsi susu bisa diganti dengan produk olahan susu seperti keju, yogurt, es krim, dan lain-lain.

Tabel 2. Kandungan Energi dan Zat Gizi pada Produk Olahan Susu/100 gram

Kandungan zat gizi	Produk olahan susu		
	Keju	Es krim	Yogurt
Energi (kkal)	326	207	52
Protein (g)	22,8	4	3,3
Lemak (g)	20,3	12,5	2,4
Karbohidrat (g)	13,1	20,6	4
Besi (mg)	1,5	0,1	0,1

Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan (Depkes RI, 2005)

Gizi sangat menentukan karakter pertumbuhan dan perkembangan. Pentingnya makanan bagi anak-anak sehingga setiap orang tua harus senantiasa memantau pertumbuhan dan perkembangannya dengan memperhatikan dan menyediakan makanan bergizi untuk pertumbuhan pada fisik yang sering digunakan sebagai indikator status gizi anak. Kekurangan protein yang menghambat pertumbuhan tinggi badan pada anak. Jadwal pemberian makan pada anak merupakan kelanjutan dari jadwal pada saat bayi dengan penyesuaian, menjadi 3 bagian yaitu utama (pagi, siang, dan malam/sore) dan tidak lupa untuk makanan tambahan seperti snack dan jajanan kecil, tambahan susu juga dianjurkan.

Asupan energi dan ukuran porsi bergantung pada ukuran tubuh, jenis kelamin, dan aktivitas (More, 2014). Proporsi dalam pembagian sehari untuk makan pagi 25% AKG, makan siang 30% AKG, makan malam 25% AKG dan 20% AKG 2 kali makanan selingan. Angka kecukupan gizi dapat dijadikan pedoman dalam menyusun makanan sehari-hari. Dengan demikian, kita dapat mengetahui nilai makanan kita, apakah ada kekurangan dalam sesuatu zat yang kita butuhkan dan dapat kita lengkapi dengan jalan memilih bahan makanan dengan lebih teliti. Jumlah zat-zat gizi tersebut tidak saja akan memenuhi kebutuhan gizi kita, tetapi juga akan memberikan perlindungan. Artinya kita akan terjaga dari bahaya penyakit defisiensi dan seluruh jaringan tubuh akan tetap pada tingkat kesehatan yang tinggi (Almatsier, 2011).

4. Ketidakcukupan Energi dan Zat Gizi

Akibat ketidakcukupan energy dan zat gizi yang tersedia yang sering terjadi pada anak usia sekolah. Hal tersebut jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Selain itu anak sekolah yang sangat sering dilakukan adalah

tidak makan pagi (sarapan) dikarenakan berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, tergesa-gesa berangkat ke sekolah, bangun kesiangan, atau bagi siswi yang ingin badannya tetap langsing. Kebiasaan tidak sarapan yang salah akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula berkurang (hipoglikemia) menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunya kemampuan merespons.

Ketika anak-anak memilih membatasi asupan makanannya untuk mengontrol berat badan mereka biasanya tidak melakukannya tetap dengan memenuhi kebutuhan zat gizinya. Kebiasaan mereka yang sering mengurangi asupan makanan yang bergizi seperti daging, ayam, susu, dan keju. ketika seorang anak laki-laki ataupun perempuan yang ingin mengurangi berat badannya karena tidak bahagia dengan bentuk tubuh yang mereka miliki dan mengatakan bahwa ketidakpuasan yang dialami keduanya sebagai akibat mengambil sikap orang tua mereka terhadap berat badan dan postur badan, idealisasi kekurusan yang dipromosikan di media, dan perilaku teman sebaya.

Secara rinci permasalahan gizi yang timbul dimasyarakat meliputi:

a. KEP (Kekurangan Energi Protein)

Keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam megkonsumsi makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Pada umumnya dialami anak-anak dari keluarga kurang mampu karena makanan hewani yang relatif mahal.

b. Anemia Gizi

Keadaan ketika kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, prevalensi anemia pada anak usia sekolah 30% dan pada anak balita 40% (Suharjo, 1990 dalam Supriasa,dkk, 2016). Zat besi terdapat pada makanan hewani dan sayuran hijau tua. Anak-anak keluarga kurang mampu dan mereka tidak menyukai sayur.

Permasalahan gizi tersebut disebabkan oleh kurangnya mengkonsumsi makanan beraneka ragam, ketidakterturan pola makan, gaya hidup, serta pemahaman yang terhadap jenis bahan makanan.

C. Pola Menu

Menurut Arnawa dan Astina (1995) dalam Fajrian (2012), menu berasal dari bahasa perancis le menu yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang makan. Menu merupakan pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmatinya. Karena akan tergambar tentang apa dan bagaimana makanan tersebut dibuat. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2003).

Susunan hidangan menu orang Indonesia masih terpaku pada susunan menu tradisional yang sederhana. Susunan hidangan yang sederhana itu masih bertumpu pada makanan pokok yang berupa nasi. Dalam penyelenggaraan makanan institusi dibutuhkan waktu lama untuk menyusun menu. Menu yang lazim disemua daerah di Indonesia umumnya terdiri dari hidangan yaitu :

1. Hidangan makanan pokok pada umumnya yang terdiri dari nasi. Berbagai olahan masakan nasi yang sering digunakan seperti nasi kuning, nasi gurih, nasi udak, dan nasi tim. Disebut makanan pokok karena dari makanan inilah tubuh memperoleh sebagian besar zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.
2. Hidangan lauk-pauk merupakan masakan yang terbuat dari bahan makanan nabati dan hewani atau gabungan dari keduanya. Bahan makanan nabati yang dapat digunakan adalah kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Lauk hewani yang dapat digunakan berupa daging sapi , kerbau atau unggas seperti ayam, bebek dan burung puyuh. Selain itu bahan makanan hewani seperti kerang, udang, cumi-cumi, kepiting atau berbagai jenis hasil laut lainnya. Bahan makanan itu dimasak dengan berbagai cara seperti masakan kuah, tanpa kuah, ditumis, dikukus, dipanggang, digoreng, dibakar dan jenis masakan lainnya.
3. Hidangan berupa sayuran. Biasanya hidangan ini berupa makanan yang berkuah karena fungsi makanan ini sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan. Hidangan sayuran lebih dari macam masakan, biasanya terdiri dari gabungan masakan berkuah dan tidak berkuah.

4. Hidangan yang terdiri dari buah-buahan, baik dalam bentuk buah potong segar atau buah-buahan yang sudah diolah seperti setup atau sari buah. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa kurang sedap setelah makan sehingga diberi pencuci mulut (Moehyi, 1992).

D. Standar Porsi Makanan

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan (Mukrie, 1990). Standar yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan penyelenggaraan yang baik adalah dengan menentukan berbagai standar, salah satunya adalah standar porsi (Bakrie, 2008). Menurut Almatsier (2009), dengan menggunakan berbagai jenis bahan makan dalam tiap golongan bahan makanan sesuai jumlah penukar, dapat dijamin bahwa menu yang disusun seimbang dalam semua zat gizi dan bervariasi.

Menurut Moehyi (1992), porsi penyajian dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Untuk bahan makanan padat pemorsian dilakukan dengan cara penimbangan.
2. Untuk bahan makanan cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu dapat dipakai gelas ukur, liter matt, sendok ukur, atau alat ukur yang lain yang sudah distandarisasi bila perlu ditimbang.
3. Untuk pemotongan bahan yang sesuai untuk jenis hidangan dapat dipakai alat-alat pemotong atau dipotong menurut petunjuk pemotongan.
4. Untuk memudahkah persiapan sayuran dapat diukur dengan container panci yang standard bentuk bentuk yang sama.
5. Untuk mendapatkan porsi yang tetap (tidak berubah) harus digunakan standar porsi dan standar resep.

Tabel 3. Standar Porsi berdasarkan Kandungan Energi

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014

Keterangan :

1. Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 bh pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
7. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
8. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
9. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal