

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan selama 8 hari di TPA Samuphahita, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola menu pada penyelenggaraan makan siang di TPA Samuphahita sebagian besar belum seimbang. Karena menu yang disajikan belum semuanya terdapat 4 komponen. Hal ini disebabkan karena menu makan siang tidak terdapat sayur atau buah dan hanya menyajikan salah satu dari lauk hewani atau lauk nabati saja.
2. Rata-rata porsi makanan yang disajikan selama 8 hari belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan yaitu porsi untuk anak usia 1-9 tahun.
3. Ketersediaan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) termasuk dalam kategori defisit. Penyebab dari kurangnya ketersediaan energi dan zat gizi disebabkan oleh pola menu yang kurang seimbang dan porsi penyajian yang belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan.

B. Saran

1. Diharapkan kepada tenaga pengolah untuk dapat membuat siklus menu 10 hari sehingga dapat memperhatikan pola menu yang seimbang, dan untuk mempermudah dalam merencanakan anggaran belanja sesuai menu, selain itu fungsi dari siklus menu dapat membuat anak tidak cepat bosan dan mencoba berbagai macam bahan makanan.
2. Untuk tenaga pengolah diharapkan memperhatikan porsi makanan yang disajikan, diusahakan untuk disesuaikan dengan standar porsi anjuran yang dapat dilakukan secara bertahap sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi pada anak. Standar porsi yang dianjurkan pada usia 1-3 tahun yaitu makanan pokok sebanyak 70 gram, lauk hewani sebanyak 25 gram., lauk nabati sebanyak 25 gram, sayur se

banyak 50 gram dan buah sebanyak 50 gram. Standar porsi anak usia 4-6 tahun yaitu makanan pokok sebanyak 100 gram, lauk hewani sebanyak 50 gram, lauk nabati 50 gram, sayur dan buah sebanyak 50 gram. Standar porsi anak usia 7-9 tahun yaitu makanan pokok 150 gram, lauk hewani 50 gram, lauk nabati 50 gram, sayur 100 gram, buah 100 gram.