

ABSTRAK

Alfia Hardi Ningseh (2019) : Pola Menu, Standar Porsi Serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Pada Menu Makan Siang Anak Usia 1-9 Tahun Di Tempat Penitipan Anak Samuphahita Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Gizi Malang, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. **Pembimbing : Bachyar Bakrie, SKM, M.Kes**

Pola menu yang seimbang jika susunan bahan makanan minimal terdiri dari 4 komponen sesuai dengan kebutuhan gizi bagi konsumen. Dengan demikian, maka hidangan yang disusun harus terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Standar porsi adalah banyaknya jumlah makanan yang disajikan dan ukuran berat porsi pada setiap individu, dan suatu penyelenggaraan makanan, sangatlah penting dalam menentukan standar porsi yang tepat karena ini sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi, hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang pada setiap hidangan.

Penelitian ini dilakukan di TPA Samuphahita pada tanggal 19-30 Maret 2019 dengan jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional dengan desain *cross sectional studies*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 25 anak. Data pola menu diperoleh melalui pengisian form pola menu, data standar porsi dan ketersediaan energi dan zat gizi makro (P, L, KH) diperoleh melalui hasil penimbangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola menu yang disajikan sebagian besar kurang seimbang dan tidak seimbang masing-masing 3 menu. Standar porsi makanan yang disajikan selama 8 hari belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan. Ketersediaan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) termasuk dalam kategori defisit.

Sebaiknya tenaga pengolah makanan memperhatikan pola menu seimbang yang disajikan pada menu makan siang serta memperhatikan standar porsi yang dianjurkan agar ketersediaan energi dan zat gizi makro (P, L, KH) pada menu makan siang anak usia 1-9 tahun di TPA Samuphahita tercukupi. Diharapkan kepada tenaga pengolah untuk membuat standar bumbu yang benar agar menghasilkan cita rasa pada menu makan siang tersebut.

Kata Kunci : ***Pola Menu, Standar Porsi, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro.***

