

PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BAGI ANAK PRASEKOLAH



Mewujudkan
Generasi yang Sehat

PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BAGI ANAK PRASEKOLAH

Mewujudkan
Generasi yang Sehat

TIM PENYUSUN :

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH
Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien, MPH

Amelia Greatika Putri
Yulia Purnamasari
Nurul Pebriani
Azhari Silvia Novita Anggraeni

EDITOR :

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH



Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Prasekolah Mewujudkan Generasi yang Sehat

Tim Penyusun :

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH

Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien, MPH

Amelia Greatika Putri

Yulia Purnamasari

Nurul Pebriani

Azhari Silvia Novita Anggraeni

Editor :

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH

Desain dan Ilustrator :

Zanuar

Doni Harisandi

ISBN :

Penerbit :

Alma Ata University Press (AAUP)

Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Telp: 0274 4342288

email: uaa@almaata.ac.id

website: www.almaata.ac.id

2020

Hak Cipta dilindungi undang – undang No. 19, Tahun 2002

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang mana telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan *booklet* yang berjudul “**Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Pra Sekolah**” dapat tersusun dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa *booklet* ini belum sempurna oleh karena itu penulis memohon saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhir kata, hanya kepada Allah swt penulis bersimpuh dan berdoa semoga amal ibadah kita yang disertai niat yang ikhlas, terutama kepada mereka yang telah banyak membantu penyusunan *booklet* ini mendapatkan balasan yang berlipat ganda. Semoga isi di dalam *booklet* ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan penulisan khususnya, Amin yaa Robbal Alamin.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN	I
KATAPENGANTAR	II
DAFTAR ISI	III
DAFTAR TABEL	V
PENDAHULUAN	VI
A. Sayur	1
1. Apa itu sayur	2
2. Mengenal sayuran berdasarkan jenisnya	3
3. Kandungan sayur dan buah	4
4. Cara mudah mengenali kandungan sayur	9
5. Jumlah serat per hari untuk anak prasekolah	10
6. Porsi sayur yang dianjurkan untuk anak prasekolah	11
7. Macam olahan sayur	12
8. Cara menyimpan sayur	13
B. Buah	14
1. Apa itu buah	15
2. Kandungan didalam buah	16
3. Porsi buah yang dianjurkan untuk anak	17
4. Porsi dan Berat Buah	18
5. Macam-Macam Olahan Buah	19
6. Cara menyimpan buah	20

C. Tips Agar Anak Mau Mengonsumsi Sayur dan Buah	21
D. Pembagian isi piringku	25
E. Resep	28
Daftar Pustaka	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Fungsi Vitamin dan Mineral dalam Sayur	5
Tabel 2 Manfaat Serat	7
Tabel 3 Senyawa Fitokimia	8
Tabel 4 Kecukupan Serat Perhari	10
Tabel 5 Pembagian Menu Sehari Umur 1-3 Tahun	26
Tabel 6 Pembagian Menu Sehari Umur 4-6 Tahun	26
Tabel 7 Kandungan Serat Sayur dan Buah	27

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia. Berdasarkan Hasil Susenas Maret 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Birch, Leann Lipps, McPhee, Linda, Shoba, B.C., Pirok, Edna, Steinberg, L. (1987). What Kind of Exposure Reduces Children's Food Neophobia?: Looking vs. Tasting. *Journal of Experimental Child Psychology*, 9(3), 171–178.
- Damayanti, D. (2013). *Brokoli untuk Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harry, W. (2009). *Hidangan Prasekolah Sehat dan Favorit*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Herawati, DH, Gamayanti, IL, Tsani, FA, Gunawan, I. (2016). Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(3), 161–169.
- Herawati, H. D., Gamayanti, I. L., Tsani, A. F. A., & Gunawan, I. M. A. (2016). Perilaku ' Food Approach ' pada Anak Prasekolah : Studi Kualitatif. *Jurnal Nutrisia*, 18(1), 17–21.
- Horne, Pauline J., Greenhalgh, Janette, Erjavec, Mihela, Lowe, C. Fergus, Viktor, Simon, Whitaker, C. J. (2011). Increasing Pre-school Children's Consumption of Fruit and Vegetables. A Modelling and Rewards Intervention. *Appetite*, 56(2), 375–385.
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2014a). *Buku Foto Makanan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2014b). *Studi Diet Total : Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia*. Jakarta: Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemendes RI.

- Kurniasih, Dedeh, S. (2011). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. (Nakita, Ed.). Jakarta: Danone Institute.
- Mak, T. N., Prynne, C. J., Cole, D., Fitt, E., Roberts, C., Bates, B., & Stephen, A. M. (2012). Assessing Eating Context and Fruit and Vegetable Consumption in Children: New Methods Using Food Diaries in the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-126>
- Rusdianto, Andrew Setiawan, Wiyono, Andi Eko, Pratiwi, Rosi, Aprilia, A. (2020). Pengaruh Lama Penyimpanan pada Suhu Ruang Terhadap Perubahan Karakteristik Fisikokimia Edamame Beku. *Gontor AGROTECH Science Journal*, 6(3), 603–630.
- Sarni. (2017). Sistem Penyimpanan Bahan Makanan di Tom's Cafe Tembilah Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau. *Jom FISIP*, 4(2), 1–11.
- Sumiasih, Inanpi H., Octaviani, Linda, Lestari, Dessy Indah, Yunita, E. R. (2016). Studi Perubahan Kualitas Pascapanen Buah Belimbing dengan Beberapa Pengemasan dan Suhu Simpan. *Agrin*, 20(2), 115–124