



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

MATERI POKOK 1

KELUARGA MBG 3B

- IBU HAMIL
- IBU MENYUSUI
- BALITA

PEMENUHAN GIZI BAGI IBU HAMIL, IBU MENYUSUI, BALITA (3B) DAN KELUARGA

Gizi Cukup • Keluarga Sehat • Generasi Hebat

APA ITU PEMENUHAN GIZI?



Pemenuhan gizi adalah upaya memenuhi kebutuhan zat gizi melalui konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman sesuai kebutuhan setiap anggota keluarga.

Gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung:

- ✓ Pertumbuhan janin optimal
- ✓ Produksi ASI yang berkualitas
- ✓ Tumbuh kembang balita
- ✓ Kesehatan seluruh anggota keluarga

4 KUNCI PEMENUHAN GIZI KELUARGA MBG 3B

- 1 **Makan Beragam**
Konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan minum air putih yang cukup.
- 2 **Penuhi Protein Setiap Hari**
Utamakan sumber protein hewani dan nabati.
- 3 **Terapkan Isi Piringku**
½ piring sayur dan buah
½ piring makanan pokok dan lauk.
- 4 **Pantau Berat Badan dan Status Gizi**
Rutin memantau kesehatan ibu dan balita.

DAMPAK KEKURANGAN GIZI



PADA IBU HAMIL

- Anemia
- Berat badan tidak bertambah optimal
- Risiko bayi lahir berat badan rendah (BBLR)
- Risiko komplikasi kehamilan

PADA IBU MENYUSUI

- Mudah lelah
- Produksi ASI berkurang
- Pemulihan pasca persalinan lebih lambat



PADA BALITA

- Berat badan tidak naik
- Stunting
- Mudah sakit
- Gangguan perkembangan dan belajar



1.1 PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL

KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL



Energi Tambahan

- Trimester I : +180 kkal/hari
- Trimester II-III : +300 kkal/hari

Zat Gizi Penting



Zat Besi

Mencegah anemia.
Sumber: Hati, daging, ikan, telur, sayuran hijau.



Kalsium

Membentuk tulang dan gigi janin.
Sumber: Susu, ikan bertulang lunak, tempe, tahu.



Asam Folat

Mendukung perkembangan otak dan saraf janin.
Sumber: Sayuran hijau, kacang-kacangan, jeruk.



Protein

Membantu pertumbuhan jaringan janin.
Sumber: Telur, ikan, ayam, daging, tempe, tahu.



Jangan Lupa

- ✓ Minum Tablet Tambah Darah sesuai anjuran
- ✓ Periksa kehamilan secara rutin
- ✓ Terapkan Isi Piringku untuk Ibu Hamil



1.2 PEMENUHAN GIZI IBU MENYUSUI

KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI



Energi Tambahan
+300 kkal per hari

Prioritaskan



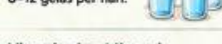
Protein

Membantu produksi ASI.



Cairan

Minum minimal 8-12 gelas per hari.



Vitamin dan Mineral

Dari sayur dan buah berwarna.



Omega-3

Mendukung perkembangan otak bayi.
Sumber: Ikan laut, ikan air tawar, telur.



Tips Ibu Menyusui

- ✓ Makan 3 kali dan selingan sehat
- ✓ Minum air setiap selesai menyusui
- ✓ Konsumsi makanan beragam
- ✓ Tetap aktif bergerak



1.3 PEMENUHAN GIZI BALITA

PEDOMAN GIZI BALITA

USIA 0-6 BULAN

ASI Eksklusif



USIA 6-23 BULAN

ASI dilanjutkan + MPASI bergizi seimbang



ISI MAKANAN BALITA

- Karbohidrat**
Nasi, kentang, jagung.
- Protein Hewani**
Telur, ikan, ayam, daging.
- Protein Nabati**
Tempe, tahu, kacang-kacangan.
- Sayur dan Buah**
Sumber vitamin dan mineral.

INGAT

- ✓ Timbang berat badan rutin
- ✓ Pantau pertumbuhan di Posyandu
- ✓ Berikan makanan beragam
- ✓ Kurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak



1.4 ALTERNATIF MAKANAN PENGANTI BERBASIS PANGAN LOKAL

JIKA BAHAN TIDAK TERSEDIA,
GUNAKAN PANGAN LOKAL SETARA

Jika Tidak Ada	Dapat Diganti Dengan
Beras	Jagung, singkong, ubi
Daging sapi	Ikan, ayam, telur
Susu	Ikan teri, tempe, tahu
Roti	Ubi, pisang, singkong
Kacang impor	Kacang tanah, kacang hijau
Buah mahal	Pepaya, pisang, jambu biji

CONTOH MENU LOKAL BERGIZI

- Nasi + ikan + sayur bayam + pepaya
- Ubi rebus + telur + tumis kangkung
- Jagung + tempe + sayur bening
- Bubur kacang hijau + pisang

MANFAAT PEMENUHAN GIZI



Ibu sehat selama kehamilan



Produksi ASI optimal



Balita tumbuh dan berkembang baik



Kecerdasan anak meningkat



Keluarga lebih sehat dan produktif



INGAT!

Pemenuhan gizi dimulai dari rumah.



Makan Beragam



Protein Cukup



Isi Piringku



Pemantauan Rutin



Keluarga MBG 3B
Sehat dan Berkualitas

Jadilah keluarga yang peduli gizi untuk mewujudkan generasi **sehat, cerdas, dan bebas stunting.**



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

MATERI 2

KEAMANAN PANGAN KELUARGA

Pangan Aman • Keluarga Sehat • Generasi Hebat

KELUARGA MBG 3B

- IBU HAMIL
- IBU MENYUSUI
- BALITA NON PAUD

APA ITU KEAMANAN PANGAN?



Keamanan Pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia.



5 KUNCI KEAMANAN PANGAN KELUARGA MBG 3B

- 1 Menjaga Kebersihan
- 2 Memisahkan Pangan Mentah dan Pangan Matang
- 3 Masak dengan Benar
- 4 Menjaga Pangan pada Suhu Aman
- 5 Menggunakan Air Bersih dan Bahan Baku yang Aman

BAHAYA DALAM PANGAN Pangan dapat terkontaminasi oleh:

BIOLOGIS



- Bakteri (*Salmonella*, *E. coli*)
- Virus
- Parasit

KIMIA



- Formalin
- Boraks
- Pestisida
- Logam berat
- Pewarna berbahaya

FISIK



- Rambut
- Kuku
- Kerikil
- Staples
- Pecahan kaca

DAMPAK CEMARAN PANGAN

- ⚠ Gangguan kesehatan ringan (mual, diare, muntah)
- ⚠ Penyakit serius
- ⚠ Keracunan makanan
- ⚠ Bahayakan ibu hamil, ibu menyusui, dan balita

2.1 PRINSIP KEAMANAN PANGAN

5 KUNCI KEAMANAN PANGAN KELUARGA

1

MENJAGA KEBERSIHAN

- Cuci tangan dengan sabun
- Jaga kebersihan dapur dan peralatan
- Gunakan peralatan bersih
- Lindungi makanan dari serangga



2

MEMISAHKAN PANGAN MENTAH DAN PANGAN MATANG

- Gunakan talenan/alat berbeda
- Simpan daging mentah terpisah
- Hindari kontaminasi silang



3

MASAK DENGAN BENAR

- Masak ayam, daging, ikan, dan telur hingga matang sempurna
- Panaskan kembali makanan dengan benar
- Gunakan peralatan bersih



4

MENJAGA PANGAN PADA SUHU AMAN

- Simpan makanan panas tetap panas ($>60^{\circ}\text{C}$)
- Simpan makanan dingin tetap dingin ($<5^{\circ}\text{C}$)
- Jangan menyimpan makanan terlalu lama pada suhu ruang (maks. 2 jam)
- Simpan daging mentah di rak paling bawah kulkas



5

MENGUNAKAN AIR BERSIH DAN BAHAN BAKU YANG AMAN

- Gunakan air layak konsumsi
- Cuci buah dan sayur sebelum diolah
- Pilih bahan pangan segar
- Perhatikan tanggal kedaluwarsa



2.2 STANDAR HIGIENE DAN SANITASI

Biasakan perilaku bersih untuk mencegah penyakit dan menjaga pangan tetap aman

A. HIGIENE PERORANGAN

1. Mandi teratur
2. Kuku pendek dan bersih
3. Memakai pakaian bersih
4. Menggunakan penutup rambut saat mengolah pangan
5. Tidak mengolah makanan saat sakit
6. Cuci tangan pada 5 waktu penting



Sebelum menyiapkan makanan



Sebelum makan



Setelah dari toilet



Setelah menyentuh hewan/ batuk/bersin



Setelah sampah

B. HIGIENE PERALATAN

- Cuci dengan sabun dan air mengalir
- Bilas hingga bersih
- Keringkan sebelum disimpan
- Simpan di tempat tertutup
- Hindari peralatan berkarat atau retak



C. SANITASI LINGKUNGAN

- Dapur bersih dan rapi
- Tempat sampah tertutup
- Bebas dari lalat, tikus, dan kecoa
- Ventilasi dan pencahayaan baik
- Saluran air lancar



D. AIR BERSIH DAN AMAN

- Air jernih, tidak berbau, tidak berwarna
- Disimpan dalam wadah bersih dan tertutup
- Rebus air hingga mendidih bila perlu



E. PENGELOLAAN LIMBAH

- Pisahkan sampah organik dan anorganik
- Buang sampah setiap hari
- Cegah genangan air
- Jaga lingkungan tetap bersih



INGAT!

Pangan aman berasal dari kebiasaan baik setiap hari.



MANFAAT PANGAN AMAN



Mencegah penyakit



Pertumbuhan optimal



Kecerdasan anak



Produktivitas keluarga



Kualitas hidup meningkat



KEAMANAN PANGAN DIMULAI DARI RUMAH

AMAN + BERGIZI + HIGIENIS =
KELUARGA MBG 3B SEHAT DAN BERKUALITAS



JADILAH KELUARGA YANG CERDAS, PEDULI, DAN BERTINDAK! ♥ BERSAMA PENYULUH KB DAN TIM PENDAMPING KELUARGA



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

MATERI 3

PERILAKU KONSUMSI PANGAN KELUARGA

Makan Sehat Hari Ini, Generasi Hebat Esok Hari

Penyuluh KB dan
Tim Pendamping
Keluarga (TPK)
mendampingi
keluarga untuk
mewujudkan keluarga
sehat, cerdas
dan berkualitas.

KELUARGA MBG 3B

- IBU HAMIL
- IBU MENYUSUI
- BALITA NON PAUD

PENERIMA MANFAAT MBG 3B



Ibu Hamil
Ibu Menyusui
Balita Non PAUD

1 PERILAKU MAKAN SEHAT SESUAI SIKLUS KEHIDUPAN



IBU HAMIL

- ✓ Tambah energi dan protein
- ✓ Konsumsi:
 - Asam folat
 - Zat besi
 - Kalsium
 - Yodium
 - Zinc



✓ Mencegah BBLR dan Stunting



IBU MENYUSUI

- ✓ Tambah energi
+500–700 kkal/hari
- ✓ Perbanyak:
 - Protein
 - Lemak sehat (Omega 3 & 6)
 - Air putih minimal 10 gelas/hari



✓ Mendukung produksi ASI dan pemulihan ibu



BALITA

Standar Emas

- ✓ IMD
- ✓ ASI Eksklusif 6 bulan
- ✓ MPASI sesuai usia
- ✓ Makanan keluarga bergizi seimbang



✓ Tumbuh optimal dan aktif

2 POLA ASUH GIZI TERBAIK = ASUH + ASIH + ASAH



ASUH

Menyediakan
makanan bergizi



ASIH

Memberi
kasih sayang
saat makan



ASAH

Mengajarkan
kebiasaan
makan sehat

💡 Ketiganya harus berjalan bersama!

3 POLA ASUH OTORITATIF (TERBAIK)



- ✓ Aturan makan jelas
- ✓ Orang tua hangat dan responsif
- ✓ Anak belajar mandiri
- ✓ Anak lebih mudah makan bergizi

4 6 TIPS PRAKTIS UNTUK ORANG TUA DALAM PEMBERIAN MAKAN SEHAT PADA ANAK

1 Jadwal Makan Teratur



- 3 kali makan utama
- 2 kali camilan sehat



2 Sajikan Menu Beragam



- Karbohidrat
- Protein
- Sayur
- Buah

3 Bagi Tanggung Jawab Makan

- Orang tua menentukan:
APA & KAPAN makan
- Anak menentukan:
BERAPA banyak makan

4 Ciptakan Suasana Menyenangkan

- ✗ Tanpa gadget
- ✗ Tanpa televisi
- ✗ Tanpa paksaan



5 Jadilah Teladan



- ✓ Anak meniru orang tua
- ✓ Orang tua makan sehat
→ Anak ikut sehat

6 Pantau Tumbuh Kembang



Timbang dan
ukur rutin
di Posyandu

5 HINDARI KEBIASAAN INI

- ✗ Memaksa anak makan
- ✗ Menyauap dengan makanan manis
- ✗ Memberi susu berlebihan sebagai pengganti makan
- ✗ Membiarkan anak makan sambil bermain gadget
- ✗ Membiarkan anak jajan sembarangan



6 CARA MENGAJARKAN MAKAN SEHAT PADA ANAK

- Bermain sambil belajar
- Bercerita dengan boneka
- Mengenal buah dan sayur lewat gambar
- Memasak bersama keluarga
- Membuat makanan dengan bentuk menarik

PESAN KUNCI



“Orang Tua Menentukan
Apa dan Kapan Anak Makan,
Anak Menentukan
Berapa Banyak Ia Makan.”



- ✓ MAKAN BERAGAM
- ✓ BERGIZI
- ✓ SEIMBANG
- ✓ AMAN

PENERIMA MANFAAT MBG 3B



MAKAN BERAGAM • BERGIZI • SEIMBANG • AMAN



Penyuluh KB dan Tim Pendamping Keluarga (TPK)
Siap mendampingi keluarga menuju generasi berkualitas!



Posyandu
Setiap Bulan



Pangan Bergizi
Seimbang



Tumbuh Kembang
Optimal



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

MATERI 4

PENANGANAN KERACUNAN MAKANAN

Cepat Tanggap, Tepat Tindakan, Selamatkan Nyawa



Kenali gejala,
lakukan pertolongan
pertama, dan laporkan
segera jika terjadi
keracunan makanan.



KELUARGA MBG 3B

- IBU HAMIL
- IBU MENYUSUI
- BALITA NON PAUD

INGAT!

Pertolongan cepat
dan tepat dapat
mencegah kondisi
memburuk dan
menyelamatkan jiwa.



4.1 DEFINISI DAN KARAKTERISTIK UMUM

Keracunan makanan adalah gangguan kesehatan yang terjadi setelah mengonsumsi makanan atau minuman yang tercemar oleh bakteri, virus, parasit, zat kimia, atau benda lain yang berbahaya.

- Bersifat mendadak (akut)
- Dapat terjadi pada satu orang atau banyak orang
- Gejala muncul dalam waktu tertentu setelah makan
- Umumnya dapat sembuh, tetapi dapat berakibat serius bahkan meninggal jika tidak ditangani

4.2 PENYEBAB KERACUNAN MAKANAN

Keracunan makanan dapat disebabkan oleh:

BIOLOGIS



- Bakteri (*Salmonella*, *E. coli*, *Staphylococcus*)
- Virus (*Norovirus*, *Rotavirus*)
- Parasit (cacing, protozoa)

KIMIA



- Pestisida
- Formalin
- Boraks
- Pewarna berbahaya
- Logam berat

FISIK



- Rambut
- Kuku
- Pecahan kaca
- Kerikil
- Logam/staples

4.3 GEJALA DAN MASA INKUBASI

PENYEBAB	GEJALA UMUM	MASA INKUBASI (kira-kira)
BAKTERI (<i>Salmonella</i> , <i>E. coli</i>)	• Mual, muntah • Diare • Sakit perut • Demam	2 - 72 jam
VIRUS (<i>Norovirus</i> , <i>Rotavirus</i>)	• Mual, muntah • Diare cair • Sakit perut • Demam ringan	12 - 48 jam
PARASIT (Cacing, Protozoa)	• Diare • Kembung • Sakit perut • Nafsu makan turun	Beberapa hari - minggu
KIMIA (Pestisida, Formalin, Boraks, dll)	• Mual, muntah • Pusing • Sakit perut • Sesak napas (berat)	Menit - jam
FISIK (Rambut, Kuku, Pecahan kaca, dll)	• Tidak selalu gejala langsung • Iritasi, luka dalam, sumbatan jika benda tajam/keras tertelan	Bervariasi

Catatan: Gejala dapat berbeda pada setiap orang tergantung jenis, jumlah cemaran, kondisi kesehatan, dan umur.

4.4 RANTAI KONTAMINASI (MENGAPA BISA TERJADI)

Keracunan makanan terjadi ketika kuman/bahan berbahaya berpindah ke makanan dan berkembang biak sampai masuk ke tubuh.



Cara terjadinya kontaminasi:

- ✓ Kebersihan diri dan lingkungan buruk
- ✓ Peralatan tidak bersih
- ✓ Makanan tidak dimasak dengan benar
- ✓ Makanan dibiarkan terlalu lama pada suhu ruang
- ✓ Air dan bahan baku tidak aman

4.5 PENATALAKSANAAN KERACUNAN SECARA UMUM

- HENTIKAN KONSUMSI MAKANAN**
Hentikan segera makanan/minuman yang dicurigai menyebabkan keracunan.
- BERIKAN PERTOLONGAN PERTAMA**
 - Istirahatkan korban
 - Berikan air minum sedikit-sedikit
 - Jangan berikan makanan berat terlebih dahulu
- JANGAN MEMAKSAKAN MUNTAH**
Kecuali atas anjuran tenaga kesehatan.
- SEGERA BAWA KE FASILITAS KESEHATAN**
Jika gejala berat atau tidak membaik (muntah terus-menerus, diare berdarah, lemas, sulit bernapas, demam tinggi).
- PANTAU KONDISI KORBAN**
Perhatikan tanda bahaya dan pastikan mendapat penanganan medis.

4.6 PENCEGAHAN KERACUNAN MAKANAN

Lakukan 5 Kunci Keamanan Pangan Keluarga



MENJAGA KEBERSIHAN

- Cuci tangan
- Jaga kebersihan dapur & peralatan
- Lindungi makanan dari serangga



MEMISAHKAN PANGAN MENTAH DAN MATANG

- Gunakan talenan terpisah
- Simpan daging mentah terpisah
- Hindari kontaminasi silang



MASAK DENGAN BENAR

- Masak hingga matang sempurna
- Panaskan kembali makanan dengan benar



MENJAGA PANGAN PADA SUHU AMAN

- Makanan panas >60°C
- Makanan dingin <5°C
- Jangan biarkan di suhu ruang terlalu lama



MENGUNAKAN AIR BERSIH & BAHAN BAKU YANG AMAN

- Gunakan air bersih
- Pilih bahan segar
- Cuci buah & sayur
- Perhatikan tanggal kedaluwarsa



Pangan aman, keluarga sehat, generasi hebat!

4.7 PROSEDUR PELAPORAN KEJADIAN LUAR BIASA (KLB) APABILA TERJADI KERACUNAN MASAL

Jika terjadi keracunan pada banyak orang dalam waktu dan tempat yang sama, segera laporkan!



JADILAH KELUARGA YANG CERDAS, PEDULI, DAN BERTINDAK!



BERSAMA PENYULUH KB DAN TIM PENDAMPING KELUARGA