

saja, namun aksi ini berdasarkan analisis problem yang dihadapi oleh masyarakat, analisis bersama antara peneliti, para kader dan ahli gizi yang kompeten di bidangnya serta dipadukan dengan hasil FGD (*focuss group discussion*) pada tanggal 19 Maret 2016 bertempat di rumah Saudari Ibu Marliyah atau Posyandu Anggrek 2.

Sekolah Balita ini dirancang dengan kerifan lokal dan menggunakan konsep *emansipatoris* sehingga pendidikan tercipta bukan berdasarkan paksaan dari luar atau *top down* saja melainkan juga *bottom up* demi terciptanya sebuah kesepakatan bersama. Hasil kesepakatan bersama Sekolah Balita dilaksanakan dalam masa pertemuan setiap minggu dua kali pertemuan yakni hari Selasa dan hari Jum'at. Lebih spesifiknya hari Selasa digunakan untuk membahas materi tentang gizi yang dikosep oleh ahli gizi yang kompeten, sedangkan kegiatan di hari Jum'at adalah praktek sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh Ibu Balita.

Menurut Alvi Syahrina selaku pendamping gizi selama ini praktek masak atau demo masak dalam istilah ilmu gizi, dilaksanakan setiap satu bulan sekali di Puskesmas, jarang sekali demo masak dilakukan tiap Posyandu, itupun yang praktek petugas dari Puskesmas dan Kader Posyandu saja, para anggota Posyandu hanya sebagai penonton dan hanya menikmati hasil masakan dari yang dipraktikkan. Namun di dalam Sekolah Balita hal itu justru terbalik, para anggota melakukan aksi masak bersama, dengan didampingi oleh Kader dan peneliti sedangkan resepnya

dianjurkan oleh Ahli Gizi sehingga mereka benar-benar praktek. Hal inilah yang akan meningkatkan kemampuan mereka dalam masalah ketrampilan membuat menu makan Balita sehingga dapat meningkatkan kemampuan Ibu terhadap pola asuh.

Sekolah Balita hasil dari FGD dengan para anggota pada hari selasa, tanggal 19 April 2016 pada pukul 09.00 sampai dengan pukul 10.30 wib. Bertempat di rumah Saudari Ibu Marliah, yang mana tempat ini adalah tempat yang biasa dilaksanakan kegiatan rutin penimbangan Posyandu. FGD dilaksanakan dengan cara menyebar undangan pada hari Senin sore, tepatnya pada tanggal 18 April 2016. Surat disebar untuk 15 anggota Sekolah Balita yang telah dipilih dan disepakati bersama dengan ketua kader Posyandu Bulak Banteng, yang menyebarkan undangan adalah para kader Posyandu termasuk Ibu Siti Mukimah selaku ketua Posyandu Angrek 2.

Pada tanggal 19 April 2016, hari dimana FGD dilaksanakan sesuai dengan undangan, dari 15 undangan yang telah disebar sebanyak 9 undangan hadir. 9 yang hadir adalah Irmatul Hasanah, Syifaul Hasanah, Fatin Sidqia, Alfinto Taufiki, Ramdan Habibi, Nadia Putri, Fahmi Amar, Saiful Maslul dan Bisma Aditya serta juga Putri turut hadir dalam acara FGD ini.

Waktu yang tertera dalam surat pukul 08.30 namun FGD dilaksanakan pukul 09.00 karena kebanyakan dari mereka hadir tidak pada

tepat waktu, 6 orang tidak hadir dengan alasan masih ada kelas di PAUD termasuk Ibu Siti Mukimah selaku guru di PAUD, dari sinilah disepakati Sekolah Balita untuk seterusnya dimulai pada pukul 09.30 wib.

FGD dimulai dengan menjelaskan maksud dan tujuan Peneliti termasuk juga perkenalan atas identitas selaku Peneliti. “Sekolah Balita adalah salah satu cara untuk merubah pola asuh yang selama ini belum benar sesuai dengan yang diharapkan, anak adalah aset Ibu semua, generasi penerus Ibu dan Bapak, maka jangan sia-siakan anak-anak Ibu, karena Anak Ibu adalah titipan yang akan dimintai pertanggungjawaban” itulah sekelumit penjelasan yang Peneliti ungkapkan pada saat FGD. Termasuk didalamnya membahas tentang waktu pelaksanaan, kesepakatannya dalam 1 minggu ada dua pertemuan, satu untuk materi dan satu untuk praktek atau demo masak. Penentuan pelaksanaannya Ibu-Ibu sepakat waktu pelaksanaannya hari Selasa untuk pemberian materi dan Jum’at untuk praktek masak. Pada hari selain Selasa dan Jum’at Peneliti akan berkeliling menanyakan makanan apa yang disajikan untuk anak-anak mereka, para anggota Sekolah Balita tertawa dan menyatakan kesanggupannya.

Agenda FGD selanjutnya adalah membahas nama dari Sekolah Balita. Ada 2 opsi yang diberikan oleh Ibu-Ibu Balita, yakni Putra-Putri Ceria yang dilontarkan oleh Ibu Ani (beliau bukan anggota Sekolah Balita namun memiliki anak yang cacat atau Polio) yang ikut dalam Sekolah

Sedangkan aktivitas pertemuan Sekolah Balita selama 16 kali pertemuan yang terbagi menjadi 8 pemberian materi dan 8 kali praktek secara bergantian. Lebih rinci diterangkan dalam narasi dinamika Sekolah Balita Anak Aktif Ceria di bawah ini:

1. Sekolah Balita Pertemuan Ke-1

Pada pemberian materi yang pertama adalah status gizi, hal ini telah disepakati dalam FGD. Peneliti dan para kader telah melakukan persiapan dari pukul 09.00, di antara lain membersihkan rumah dan menyiapkan segala perlengkapannya. Para anggota Sekolah Balita seolah-olah lupa akan kesepakatannya, dari 11 orang yang ikut FGD pada tanggal 19 April hanya ada 1 orang yang datang yakni Ibu Sumanten Ibu Balita dari Fatin Sydqia. Ada 3 anggota baru yang bernama Deva Afsyin M umur 7 bulan, Dewi Sulistiati umur 7 bulan, Arifin umur 2 bulan. Arifin termasuk gizi baik dan Deva serta Dewi termasuk dalam gizi kurang, sehingga dari ketiga anak ini hanya ada 2 yang dapat masuk dalam Sekolah Balita. Serta 3 anak dari Kader Balita semua ikut dalam pertemuan Sekolah Balita untuk pertemuan yang pertama.

Waktu yang cukup siang akhirnya dimulai Sekolah Balita, Ibu Ida selaku pemateri memaparkan materi tentang Status Gizi yang meterinya sudah peneliti siapkan. Intinya pada pertemuan Sekolah Balita yang pertama, setiap Ibu Balita mampu menghitung keberadaan status

gizi anaknya. Baik menggunakan tabel antropometri dari WHO yang praktis, tinggal menyesuaikan umur dengan berat badan. Serta juga menggunakan tabel Z-Core dengan rumus
$$\frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$
 yang notabene agak susah namun dari beberapa Ibu Balita bisa menghitungnya secara mandiri.

Pertemuan itu memacu pertanyaan dari Ibu Habib, Ibu dari Balita Deva, yang menanyakan kepada Bu Ida, *“Intinya gimana Bu, untuk menambah berat badan adik Deva”* dengan kesabaran Ibu Ida menjawab *“Sabar Bu. Masih ada materi yang lain, intinya pada saat ini Ibu mengetahui dimana status gizi anak Ibu, dan berapa Median (standart normal) yang harus dicapai oleh Ibu”*. Begitu tanggapan dari Ibu Ida.

Untuk pertemuan selanjutnya peneliti dibantu oleh kader Posyandu untuk rela berkeliling setiap hari menyebarkan undangan sebelum hari pelaksanaan Sekolah Balita, untuk praktek masak pada hari Jum'at belum ada kesepakatan karena Ibu Balita belum banyak yang hadir. Pembentukan kelompok pada hari Kamis sesuai dengan kemauan kesepakatan Anggota Balita, untuk peralatannya Ibu Iin siap untuk menyediakan kompor dan serta tabungnya.

2. Sekolah Balita Pertemuan Ke-2

Praktek pertama Sekolah Balita adalah praktek sayur bayam. Praktek ini sangat penting karena kebanyakan Ibu Balita salah dalam mengolah sayur bayam. Praktek ini biasanya disebut dengan “*teknik blanching*”, caranya sangat mudah yakni air digodok dalam panci, kemudian ditempat lain sayur bayam dicuci dan dipotong-potong serta siapkan rempah-rempah sebagai tambahan perasa tanpa *msg* atau *monosodium glutamat*. Setelah air mendidih kemudian masukan sayur dan rempah-rempah yang dibutuhkan dan tunggu 5 menit dan jangan terlalu lama, kebanyakan sayur bening terlalu lama akibatnya sayur bening kuahnya berwarna hijau, sedangkan yang benar sayur bening kuahnya berwarna bening.

Dalam prakteknya Ibu Ramdan mempraktekannya, didampingi oleh Kader Ibu Mumit, semua melihat dan yang dipermasalahkan adalah antara mencuci dulu atau potong-potong terlebih dahulu. Salah satu yang dikatakan oleh Ibu Saiful Maslul, “*Mas yg benar kan dicuci dulu baru dipotong-potong*” menanggapi kader menghimbau untuk anggota sekolah balita untuk memotong-motong baru dicuci. Peneliti jawab yang benar adalah seperti yang disampaikan Ibu Balita, dicuci dulu baru dipotong, alasanya jika sayur dipotong dulu lalu dicuci zat gizi yang terkandung dalam sayur akan hilang, karena zat gizi dalam sayur sangat mudah larut dalam air.

Sumber dari diare ini adalah makanan, minuman, atau lingkungan yang kotor. “*Segera buatkan oralit, dan bawa ke Puskesmas ya Bu, jika lebih dari 2 hari*” kata pendamping gizi. Jika tidak segera ditangani maka akan terjadi gizi kurang, karena anak sangat mudah turun berat badannya, dan biasanya setelah diare akan menyebabkan nafsu anak akan berkurang.

Kemudian diterangkan juga masalah flu, atau influenza. Flu sangat mudah sekali menular melalui media udara. Flu diakibatkan oleh virus *haemophilus influenza*. Biasanya flu jika tidak segera istirahat akan menyebabkan berbagai macam penyakit tambahan, seperti demam, batuk dan pilek, karena sebenarnya flu adalah upaya tubuh menghalau serangan baik virus atau bakteri yang masuk dalam tubuh. Upaya yang dapat dicegah Ibu Balita adalah segera istirahat total, minum suplement makanan seperti vitamin c, makan dan minum yang lebih teratur, menggunakan obat kumur agar mengurangi nyeri tenggorokan, dan terapi medis atau dibawa ke dokter. Cara pencegahan flu sangat mudah yakni hidari anak yang terkena flu, sering mencuci tangan, menjaga kebersihan diri dan anak, dan menjaga konsumsi makanan yang baik agar daya tahan tubuh kuat.

“*Kemudian ada lagi penyakit Campak Bu.*” Penyakit campak sering disebut juga gabagen atau tampek, biasanya ditandai dengan adanya bercak merah pada kulit. Cara mengatasinya adalah dengan cara

imunisasi dan jaga kesehatan sebaik mungkin. Beri anak vitamin A yang biasanya diberikan cuma-cuma dari puskesmas. *“Intinya jika kesehatan diri Ibu dan anak baik, sering mencuci tangan, kebersihan lingkungan terjaga dan makan minum yang halal sert sehat Insya Alloh anak dan Ibu akan tidak mudah untuk terserang penyakit Bu”*.

4. Sekolah Balita Pertemuan Ke-4

Praktek ini sebenarnya bukan rekomendasi dari pendamping gizi wilayah Puskesmas Bulak Banteng. Namun ini hanya pengalaman kecil dari Peneliti sekaligus pendamping, kebanyakan Ibu Balita tidak memberikan kepada anak-anaknya buah, dengan alasan tidak mempunyai blender, dan juga tidak mempunyai uang untuk membeli buah. Sehingga tomat kecruk dapat digunakan untuk menjadi jalan keluar itu semua. Caranya cukup mudah tomat buah yang matang kemudian dipotong kecil-kecil dimasukan dalam gelas kemudian di *deplok* atau di *kecruk* sampai halus, tambahkan sedikit gula untuk pemberi rasa manis.

Salah satu Ibu Balita, yakni Ibu Ramdan *“Anakku gak doyan buah Mas”* kemudian Peneliti jawab, dicoba dulu saja Bu, setelah Ibu Ibu membawa peralatan dari rumahnya masing-masing berupa sendok dan gelas maka setelah tomat kecruk siap disajikan kemudian dikasihkan anak-anak mereka dan hampir seluruhnya doyan. Kemudian Ibu Ramdan bilang *“Iyo e Mas, dungaren doyan yoh”* kemudian

Kemudian dipaparkan juga cirri-ciri jajanan sehat adalah tidak mengandung pewarna tekstil, pestisida, formalin, boraks, tidak terdapat rambut, kuku, kaca, kerikil, tidak dihindangi lalat, tidak terdapat jamur, tidak basi, warna tidak mencolok. Perlu dihindari juga jajanan yang mengandung BTP, yakni jajanan yang mengandung bahan tambahan pengawet, pewarna, perasa, dan pemanis.

Secara rinci dijelaskan penyalahgunaan BTP yang biasa digunakan dalam makanan serta bahayanya bagi kesehatan diantaranya adalah Beberapa BTP terlarang yang sering ditambahkan dalam makanan seperti boraks, biasa digunakan untuk mengenyalkan bakso, mie basah. Akibat penggunaan boraks adalah pada penggunaan yang berulang-ulang akan terjadi penimbunan pada otak, hati dan jaringan lemak. Formalin, biasa digunakan untuk mengawetkan bakso, tahu, mie basah, ikan. Akibat penggunaan formalin adalah muntah darah, diare, kanker paru, kejang-kejang, kencing darah sampai kematian. Rhodamin B, pewarna tekstil untuk warna merah. Biasanya digunakan untuk saus tomat, saus sambal, kerupuk. Akibat penggunaan Rhodamin B dalam waktu lama (kronis) dapat menyebabkan radang kulit alergi, dan gangguan fungsi hati/kanker hati. Methanil Yellow : sebagai pewarna kuning pada tahu dan kerupuk. Akibat penggunaan Methanil Yellow dalam waktu lama dapat menyebabkan kanker pada saluran kemih dan kandung kemih. Pemanis Buatan (*Siklamat* dan *Sakarín*) : Sering

digunakan pada produk minuman ringan dan pangan jajanan yang ditujukan bukan untuk pangan yang khusus ditujukan untuk orang yang menderita diabetes atau sedang menjalani diet kalori, tetapi dengan maksud menurunkan harga, dapat dijual murah tetapi rasa tetap manis. Akibat penggunaan pemanis buatan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan kanker.

“Termasuk tahu yang menggiurka di pinggir Suramadu gimana Mbak? Iku lak enak banget” begitu yang diucapkan seperti Ibu Farhan. Sehingga pada akhir pertemuannya Peneliti menghimbau para anggota Sekolah Balita untuk menghindari pangan yang dijual di tempat terbuka, kotor, tanpa penutup dan tanpa kemasan. Membeli pangan yang dijual ditempat bersih dan terlindung dari : matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan bermotor. Memilih tempat yang bebas dari serangga dan sampah. menghindari pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran. Membeli pangan yang dikemas dengan kertas, plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman.

6. Sekolah Balita Pertemuan Ke-6

Setelah dilakukan pengertian tentang jajanan sehat yang harus bersih, sehat dan aman yang tidak mengandung boraks, formalin dan BTP. Maka pada praktek kali ini bukan lagi Ibu Balita yang praktek, namun langsung anak-anak Balita. Prakteknya adalah memilih jajanan yang disediakan dalam piring yang berisi jajanan *chiky*, jajanan pasar

makanan 4 sehat 5 sempurna dan prinsip gizi seimbang. Namun pada penjelasan konsumsi makanan dijelaskan lebih rinci tentang penerapan makanan untuk Balita.

Pada usia 0-6 bulan makanan balita hanya ASI, pada umur inilah biasa disebut dengan ASI Eksklusif. Pada umur 0-6 pencernaan anak belum dapat mencerna sekalipun air itu putih, air jeruk, air gula, bahkan susu formula. Makanan terbaik usia 0-6 bulan adalah ASI Eksklusif. Kemudian pada umur 6-8 bulan, anak harus diberi makanan lumat 2 kali sehari, baik makanan lumat berupa buah lumat, ataupun makanan lumat berupa nasi tim atau bubur tim. ASI tetap harus diberikan. Kemudian pada umur 9-12 bulan, anak bisa dikenalkan makanan lembek, yakni lebih kasar dari pada lembek. Adapun jadwal yang direkomendasikan adalah sebagai berikut Pukul 06.00 : Susu, Pukul 08.00 : Bubur saring/Nasi tim, Pukul 10.00 : Susu/Makanan selingan, Pukul 12.00 : Bubur saring/Nasi tim, Pukul 14.00 : Susu, Pukul 16.00 : Makanan selingan, Pukul 18.00 : Bubur saring /nasi tim, Pukul 20.00 : Susu. Ada satu Peneliti lihat pada saat materi ini adalah ada satu Ibu Balita yang sangat antusias mendengarkan materi ini, Ia adalah Ibu Sari, Ibu Balita dari Ibu Deva, sampai kepada meminjam bolpoint dan secarik kertas untuk menuliskan materi yang disampaikan.

8. Sekolah Balita Pertemuan Ke-8

Cuci tangan adalah kegiatan yang sangat penting untuk menjaga kebersihan diri agar terhindar dari kuman ataupun berbagai penyakit, karena tangan adalah salah satu yang mudah kontak baik dengan benda maupun orang yang kita tidak tahu kebersihannya, sehingga praktek cuci tangan sangat dibutuhkan untuk dapat dipraktikkan agar dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Cuci tangan yang baik dan benar setelah melakukan aktivitas buang air kecil dan buang air besar, sebelum makan, sebelum memegang bayi, sebelum menyusui, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, sebelum memberi makan dan minum pada anak. Kebanyakan Ibu Balita cuci tangan tidak menggunakan sabun dan tidak pada waktu yang telah direkomendasikan. Biasanya Ibu hanya menggunakan air saja.

Praktek dilakukan diluar ruangan pertemuan yang biasa digunakan, disediakan sabun detol kemudian Ibu mempraktekan cuci tangan dari mencuci tangannya di air yang mengalir, kemudian mengambil sabun yang sudah digunakan, kemudian ratakan keseluruhan tangan, kepunggung tangan bergantian, kemudian sela-sela jari, kemudian posisi mengunci secara bergantian, kemudian Ibu jari searah dengan jarum jam, secara bergantian, kemudian kuku digosokkan pada punggung tangan secara bergantian, kemudian pergelangan tangan secara bergantian dan bilas hingga merata.

besar, jumlah, ukuran. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang berkembang sesuai fungsinya, serta perkembangan emosi, intelektual, tingkah laku terhadap lingkungan. Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah faktor genetic atau bawaan, atau faktor lingkungan seperti berat bayi lahir rendah (BBLR), ataupun pada saat hamil Ibu mengkonsumsi makanan yang tidak disarankan, merokok, miras atau bahkan stress disaat Ibu hamil yang berlebihan.

Dipaparkan lebih lanjut lagi ada 3 hak dasar bagi anak, yaitu ASUH (kebutuhan fisik), pangan/gizi merupakan kebutuhan terpenting,, Perawatan kesehatan dasar : imunisasi, pemberian ASI, penimbangan BB. Pemukiman yang layak, *hiegien* atau kebersihan perseorang, sanitasi lingkungan, sandang ASIH (kebutuhan emosi/ kasih sayang) Kasih sayang orang tua akan menciptakan ikatan yang erat dan syarat mutlak untuk tumbuh kembang anak, ASAH (kebutuhan akan stimulasi mental) Stimulasi mental serta mengembangkan kecerdasan, kerampilan, kreativitas, agama, moral.

Dari lahir sampai umur 3 bulan belajar mengangkat kepala, melihat ke muka orang yang tersenyum, bereaksi terhadap bunyi, mengenal ibunya dengan penglihatan, penciuman, pendengaran dan kontak, menahan barang yang dipegang tangan. Umur 9-12 bulan: bayi dapat berdiri sendiri tanpa dibantu, dapat berjalan dengan dituntun,

menirukan suara, mengulangi bunyi yang didengar, mengerti perintah sederhana atau larangan, menyentuh apa saja dan menaruh apa saja ke mulutnya. Umur 12-18 bulann: Berjalan dan mengeksplorasi sekeliling rumah, menyusun 2-3 balok, Dapat mengatakan 5-10 kata, memperlihatkan rasa cemburu dan bersaing.

Gizi anak dimulai dari ASI , ASI mengandung nilai gizi yang tinggi, mengandung beberapa zat yang dapat mencegah anak terkena infeksi, selain itu ASI dapat mendekatkan hubungan ibu dan bayi. Kemudian melatih makan pendamping ASI pada bayi berusia lebih dari 6 bulan dengan dimulai makanan yang lembut dan mudah cerna misal pisang, bubur dengan sayur wortel saring, bubur dengan ayam saring. Sangat dianjurkan mengikuti program imunisasi lengkap yang dianjurkan petugas kesehatan. Perumahan yang layak huni dan tidak sesak penghuni dan barang yang kurang berfungsi, ventilasi yang baik. Sanitasi lingkungan yang baik karena tempat bermain anak di lingkungan. Serta yang tidak kalah penting adalah stimulasi dan perhatian yaitu dengan memberikan rangsangan-rangsangan kreatifitas anak seperti memberikan permainan-permainan, bernyanyi-nyanyi bersama ibu dan keluarga, memberikan ciuman, pelukan dan kasih sayang, memberikan buku bacaan bergambar yang sesuai dengan umurnya.

Hal ini secara detail diterangkan karena ada satu Anggota Balita, yakni Sakti Mandraguna yang saat ini usianya mencapai 2,3 ahun atau 27 bulan namun belum dapat berjalan. Perkembangannya sampai saat ini masih baru latihan berjalan, sehingga materi ini disampaikan secara detail oleh pemberi materi.

12. Sekolah Balita Pertemuan Ke-12

Untuk mendapatkan asupan makanan protein setiap hari anak harus makan makanan yang mengandung banyak protein baik protein nabati seperti tahu, tempe dan kedelai. Serta dari protein hewani seperti ayam, daging, telur dan ikan. Namun pada kenyataannya mereka sangat bosan pada menu makan yang biasa saja, maka dari itu pertemuana kedua belas ini para Ibu Balita membuat tempe krispi dengan bumbu buatan sendiri, bumbu tersebut dibuat dengan menggunakan bahan: tepung terigu, kunyit, garam, daun jeruk, ketumbar, dan bawang putih.

Cara pembuatannya adalah semua bahan tersebut dicampurkan kemudian beri air, dan kemudian tempe tersebut dibalutkan dengan bumbu tersebut dan digoreng. Setelah digoreng kemudian kami menyediakan juga tepung racik *Indofood* untuk tempe sebagai bandingan, keduanya setelah matang disajikan.

Setelah acara praktek kemudian disusul untuk makan nasi kuning bersama sebagai ungkapan rasa syukur peneliti telah sukses menyelenggarakan Sekolah Balita, dan semoga kedepannya anggota Sekolah Balita sehat tidak memiliki gizi kurang, dan dapat mengejar cita-citanya. Nasi kuning ini bertujuan sekaligus untuk menyambut datangnya bulan suci ramadhan atau Ibu-Ibu Balita menyebutnya dengan *megengan*.

13. Sekolah Balita Pertemuan Ke-13

Materi pada pertemuan ke 13 adalah makanan padat gizi. Makanan padat gizi adalah makanan dengan porsi kecil namun memiliki gizi yang sangat tinggi. Syarat makanan padat gizi adalah makanan yang diberikan mengandung protein berhayati tinggi, tinggi kalori, cukup vitamin, mineral dan cairan. Makanan harus mudah diserap dan mudah dicerna. Porsinya kecil namun bergizi tinggi.

Dalam ilmu gizi yang bersifat preventif atau pengobatan ada makanan yang disebut M3 atau MIDISCO, susu MIDISCO terbuat dari bahan susu skim, susu full cream, gula pasir, minyak kelapa, margarine dan air. Cara pembuatannya sangat mudah yakni campurkan semua bahan dengan air matang secukupnya. Kemudian diblender, tambahkan air sesuai volume yang ditentukan kemudian di tim selama 15 menit. Namun yang perlu diingat cc atau komposisi bahan harus disesuaikan dengan kebutuhan gizi sehari atau AKG kebutuhan si anak, dan jika hal

ini tidak tepat maka yang terjadi adalah gangguan system tubuh bahkan dapat menyebabkan kematian. Karena mungkin saja system tubuh balita tidak kuat karena MIDISCO mengandung tinggi protein dan sodium. Maka hal ini perlu kewaspadaan khusus sehingga perlu tenaga ahli untuk mempraktekannya.

”ASI adalah susu formula dan penyembuh terbaik untuk masalah gizi. Susu formula dapat ditambahkan untuk menambah BB anak. Karena dalam susu formula banyak mengandung gula untuk menambah sukrosa atau energi dalam tubuh”. Sehingga Alvi Syahrina menghimbau untuk terus memberikan makanan yang terbaik dan ASI hingga berumur 2 tahun.

14. Sekolah Balita Pertemuan Ke-14

Praktek pertemuan kali ini adalah menentukan makanan yang mengandung banyak gizi dan sedikit gizi. Sebelumnya sudah diterangkan oleh kader Shelmi makanan yang mengandung banyak gizi seperti gandum, beras, bayam, kacang kedelai, kacang hijau, kacang polong, kentang, brokoli dalam protein nabati. Sedangkan dalam protein hewani ada ikan, dada ayam, daging sapi, ikan tuna, telur kampung, keju, susu sapi.

