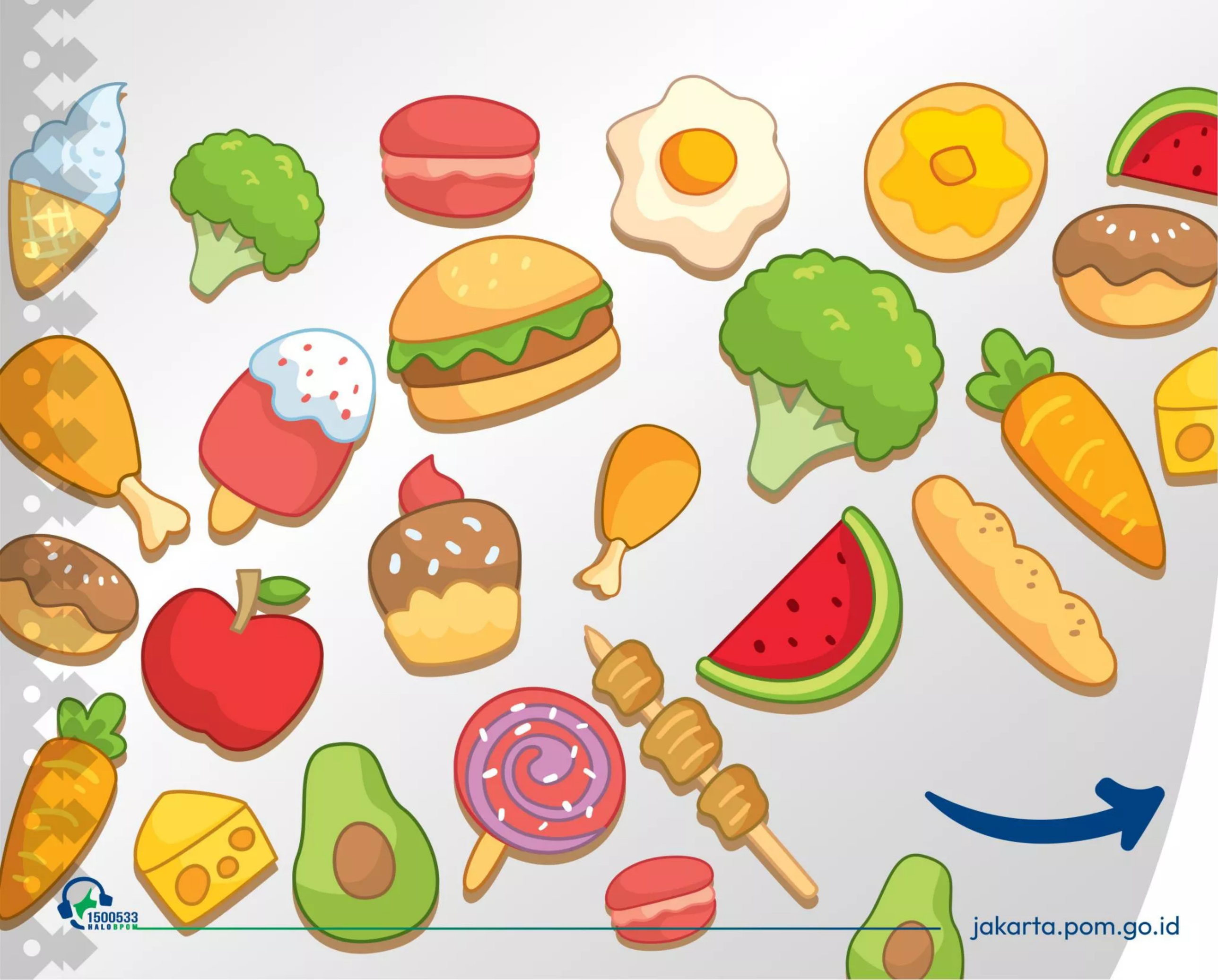
BADAN POM

JakKONEK KIE ONLINE & ELEKTRONIK

kata BPOM

SETARA BERDAYA BADAN POM

5 Makanan Sederhana untuk Mencegah Stunting Pada Anak



Dada Ayam tanpa kulit dalam 100 gram mengandung :



- 165–175 kalori
- Protein 24–26 gram
- Lemak 3–4 gram
- Karbohidrat 0 gram
- Serat 0 gram

Kandungan mineral :

- Kalsium 10–15 mg
- Zat besi 0,7–1 mg
- Fosfor 180–200 mg
- Kalium 250–300 mg
- Selenium 10–12 mcg
- Zinc 0,6–0,9 mg

- Dada ayam kaya akan protein berkualitas tinggi yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh anak.

Ikan Kembung dalam 100 gram mengandung :



- 160–190 kalori
- Protein 18–22 gram
- Lemak sekitar 8–13 gram
- Hampir tidak mengandung karbohidrat

Kandungan mineral :

- Kalsium 20–40 mg
- Fosfor 200–250 mg
- Kalium 300–400 mg
- Zat besi 1–2 mg

- Ikan kembung kaya akan asam lemak omega-3 yang baik untuk kesehatan jantung dan otak.

Udang dalam 100 gram mengandung :



- 90–100 kalori
- Protein 20–24 gram
- Lemak 1–1,5 gram
- Karbohidrat 0 gram
- Serat 0 gram

Kandungan mineral :

- Kalsium 60–70 mg
- Zat besi 1–1,5 mg
- Fosfor 200–220 mg
- Selenium 35–40 mcg
- Zinc 1,1–1,4 mg
- Yodium 35–60 mcg

- Udang merupakan sumber protein hewani rendah lemak yang baik untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak.

BADAN POM

Telur Ayam dalam 100 gram mengandung :



- 140–155 kalori
- Protein 12–13 gram
- Lemak 10–11 gram
- Karbohidrat 1 gram
- Kalsium sekitar 50–60 mg
- Zat besi 1–2 mg
- Fosfor 170–200 mg
- Kalium sekitar 120–140 mg
- Natrium sekitar 120–140 mg

- Telur juga mengandung vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B12, riboflavin, folat, serta kolin yang baik untuk fungsi otak dan saraf

Hati Ayam dalam 100 gram mengandung :



- 160–170 kalori
- Protein 24–27 gram
- Lemak 4–6 gram
- Karbohidrat 1–2 gram

Kandungan mineral :

- Zat besi 8–12 mg
- Fosfor 300–350 mg
- Kalium 230–300 mg
- Seng 2–4 mg
- Selenium

- Hati ayam juga kaya vitamin A dalam jumlah sangat tinggi, serta mengandung vitamin B12, folat, riboflavin, dan vitamin B kompleks lainnya yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan metabolisme energi

BADAN POM

Makanan sederhana cukup untuk tumbuh kembang yang optimal. Cegah stunting dari sekarang!

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

