BADAN POM



Daftar Protein Hewani yang Paling Mudah Dikunyah

Sumber Makanan Bergizi untuk Pencegahan Stunting

Kenapa ini Penting ?

BADAN POM

Kenapa ini Penting ?

Anak-anak tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat. Agar tumbuh kembangnya optimal, penting bagi orang tua untuk menyajikan protein hewani yang bervariasi dari segi jenis maupun tekstur.

Hal ini sangat berguna untuk melatih kemampuan mengunyah, memperkuat otot mulut dan rahang, serta melatih koordinasi menelan anak.



Ayo lihat daftarnya

BADAN POM

Berikut daftar protein hewani yang relatif lebih mudah dikunyah*

Daging sapi cincang	±25-27 gram
Ikan kembung	±20-21 gram
Ikan lele	±18-20 gram
Kepiting	±18-20 gram
Hati ayam	±16-18 gram
Telur bebek	±13 gram
Telur ayam	±12-13 gram

*Jumlah protein per 100g berat bahan makanan

Referensi:

1. University of Pennsylvania Health System. (n.d). Soft and moist high protein menu ideas.
2. American Academy of Pediatrics. (n.d.). Picky eaters. HealthyChildren.org.
3. Friedman, J. (n.d.). Easy to chew proteins for kids
4. Instagram @expertboost.id

BADAN POM

@bpom.jakarta

@BPOMJakarta

082211267771

021-84304046
021-84304048

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

BPOM MOBILE

kata BPOM

SETARA BERDAYA BADAN POM

Yuk, mulai variasikan menu protein hewani si Kecil dari sekarang.Tekstur protein apa nih yang jadi favorit si Kecil saat ini?

Tulis di kolom komentar, ya !

