

Kondisi Pencernaan

14-06-2021

Si Kecil memiliki,
resiko konstipasi!



dr. Frieda Handayani Sp.A(K)

Jika tinja si Kecil agak besar, bergerombol, dengan permukaan kering dan pecah-pecah (skala tinja Bristol tipe 1 atau 2) ATAU BAB kurang dari tiga kali seminggu ATAU tinjanya berwarna gelap berarti si Kecil memiliki risiko konstipasi Bunda.. Pastikan si Kecil mengkonsumsi cukup air dan serat sesuai usia. Bawa si Kecil ke dokter anak agar tidak terjadi konstipasi ya Bunda.

Keterangan Tambahan :

Bila tinja bayi/anak ibu berwarna putih, kuning muda, atau pucat berarti harus waspada kemungkinan sumbatan saluran empedi si kecil, jadi harus segera dikonsultasikan ke dokter spesialis anak ya Ibu

Rekomendasi Menu Mingguan Lezat Tinggi Serat



MENU SEHAT CEPAT SAJI

Es Pisang Coklat



Bahan-Bahan:

- Pisang matang secukupnya
- Gula pasir yang sudah dihaluskan 150 gram
- Coklat bubuk kualitas baik 75 gram
- Minyak goreng 75 ml
- Tusuk sate atau stik es secukupnya
- Meses dan kacang sesuai selera

Cara membuat:

1. Kupas pisang terlebih dahulu lalu tusuk dengan tusuk sate atau stik es krim
2. Jika sudah, bekukan di dalam freezer
3. Larutkan coklat bubuk dengan sedikit air panas sampai coklat larut
4. Setelah itu, tambahkan gula pasir halus sesuai selera, kemudian aduk rata
5. Panaskan minyak goreng hingga mendidih, lalu tuangkan campuran gula pasir dan larutan coklat sambil diaduk

MENU SEHAT CEPAT SAJI

Martabak Mie



Bahan-Bahan:

- Mie telur yang sudah direbus dan ditiriskan 200 gram
- Daging sapi cincang yang ditumis matang 300 gram
- Telur ayam yang dikocok lepas 6 butir
- Bawang merah yang diiris tipis 6 siung
- Bawang putih yang dicincang halus 3 siung
- Wortel yang diiris tipis 50 gram
- Sawi hijau atau bayam yang diiris 50 gram
- Bawang bombay ukuran sedang yang sudah diiris 1 ½ siung
- Garam ½ sdt
- Merica putih bubuk ½ sdt
- Kaldu ayam bubuk 2 sdt
- Minyak goreng 6 sdm

Bahan Pelengkap:

- Saus tomat
- Saus sambal

MENU SEHAT CEPAT SAJI

Macaroni Schotel Panggang



Bahan-Bahan:

- Makaroni yang telah direbus hingga matang 100 gram
- Keju Cheddar parut 50 gram
- Tepung terigu 30 gram
- Mentega tawar 20 gram
- Susu Bebelac yang telah dicairkan 300 ml
- Bawang bombay yang cincang halus 1/2 buah
- Smoked Beef yang sudah diiris halus 5 lembar
- Merica bubuk 1/2 sendok sdt
- Garam 1/4 sdt
- Telur kocok lepas 3 butir
- Pala bubuk 3/4 sdt
- Keju yang diparut panjang 100 gram

