Kata Pengantar

Duet gizi sehat seimbang dan pijat balita tak ubahnya bibit dan lahan, keduanya mesti dipersiapkan secara cermat agar menghasilkan panen yang subur dan berlimpah. Gizi yang sehat dan seimbang adalah bibit, sedangkan tubuh secara keseluruhan adalah lahan persemaiannya, oleh karenanya bibit berupa gizi yang sehat dan seimbang mesti disiapkan oleh sang ahli demikian pula tubuh sebagai lahan persemaian bibit “baca gizi yang sehat dan seimbang” mesti diolah secara tekun dan telaten oleh sang petani.

Ilmu gizi memberikan wawasan dan pedoaman pemenuhan unsur- unsur nutrisi makro dan mikro sedangkan pijat balita menyiapkan tubuh

sebagai lahan persemaian. Keduanya merupakan pasangan ideal, duet saling menunjang sebagaimana filosofi keseimbangan *Yin* dan *Yang* yang dijadikan pedoman dalam pengobatan tradisional. Didorong oleh adanya semangat *back to nature* untuk memadukan aspek gizi dan pijat balita, maka buku “**Rahasia Booster Tumbuh Kembang Anak dengan Gizi**

**dan Aneka Pijat Balita”** ini disusun dengan harapan dapat dijadikan pedoman oleh berbagai kalangan untuk membangun sumber daya manusia yang sehat dan unggul.

Secara garis besar buku ini berisi uraian tentang kaidah-kaidah pemenuhan gizi yang sehat dan seimbang serta pengertian, kaidah, teknik langkah-langkah serta tinjauan hasil kajian akademik terkait pemanfaatan pijat balita yang disajikan secara terstruktur dan mudah dipahami.

Demikian buku ini disusun untuk dipersembahkan kepada para pembaca dalam rangka mendukung terbentuknya generasi bangsa yang sehat dan unggul. Sebagaimana halnya sebuah karya sudah barang tentu buku ini tidak luput dari kelebihan dan kekurangan oleh karenanya dipersilahkan bagi para pembaca yang berkenan untuk menyampaikan kritikan ataupun pujian sebagai pecut dan penyemangat untuk lahirnya karya-karya yang lebih berkualitas di masa mendatang. Sebagai akhir kata kami sampaikan terima kasih, salam sehat bugar berbahagia bagi semua.

 **Penulis**