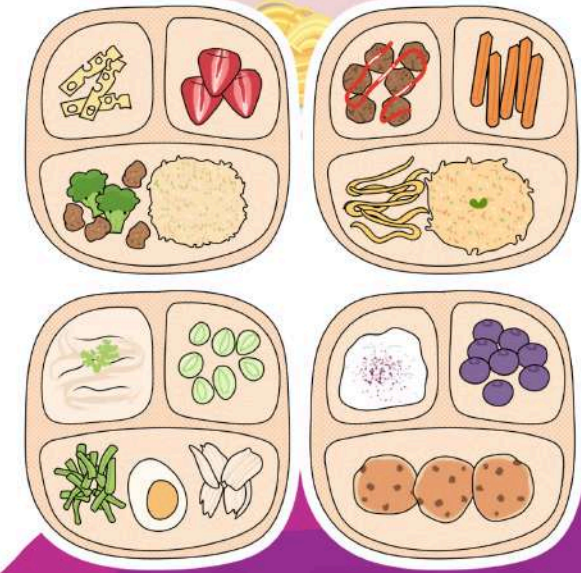




MPASI & Gizi Seimbang



“
Memberi MPASI tidak sekadar memberi makan bergizi saja, tapi perlu diimbangi dengan kasih sayang.
”

Ingin tahu lebih banyak?



or



Apa Itu Gizi Seimbang?

Gizi seimbang adalah komposisi zat yang cukup atau ideal untuk menjalankan proses di dalam tubuh.

Makanan yang bergizi seimbang memiliki 3 fungsi utama:

- Sebagai sumber tenaga: nasi, kentang, singkong, dsb.
- Sebagai sumber pengatur: sayur dan buah.
- Sebagai sumber pembangun: lauk pauk untuk pertumbuhan dan pengganti sel yang rusak.

Menu MPASI

PAGI



Oat dan buah-buahan

SORE



Sama seperti makan siang, tapi ditambahkan kuah

SIANG



Sayur kukus dan pepes tahu ikan teri

0-6 bulan ASI Eksklusif



Makanan selingan seperti buah, sayur kukus, puding, biskuit, dsb.

6-8 bulan 2-3 sdm 1/2 mangkuk

Frekuensi 2-3 kali makan + 1-2 selingan
Makanan dihaluskan dan disaring. Tekstur lumat dan kental.

9-11 bulan 1/2 mangkuk 3/4 mangkuk

Frekuensi 3-4 kali makan + 1-2 selingan
Makanan bertekstur agak kasar atau dicincang kasar.

12-23 bulan 3/4 mangkuk 1 mangkuk

Frekuensi 3-4 kali makan + 1-2 selingan
Bahan makanan dimasak biasa sama dengan orang dewasa. Tekstur makanan diiris-iris.

6-24 bulan Melanjutkan ASI Eksklusif hingga 2 tahun atau lebih dan makan bertahap.



Hal yang membuat anak tidak nafsu makan

- ✓ Rasa makanan tidak cocok, tidak berselera.
- ✓ Terlalu asik dengan permainan.
- ✓ Terlalu hiperaktif.
- ✓ Kurang mendapat perhatian.
- ✓ Ada masalah dengan giginya.
- ✓ Ada masalah psikologis.
- ✓ Cacangan.
- ✓ Kekurangan vitamin.
- ✓ Menderita suatu penyakit kronis.

PENTING!!!

- ✓ MPASI harus bergizi seimbang.
- ✓ Ganti menu tiap 3 hari sekali (jika memungkinkan).
- ✓ Buat MPASI dengan bentuk yang menarik.
- ✓ Beri suapan kepada anak secara telaten, bertahap dan sedikit-sedikit.
- ✓ Beri makanan selingan ketika makan.
- ✓ Jika ada indikasi tertentu dan atas saran dokter MPASI bisa diberi sebelum anak mencapai berusia 6 bulan.
- ✓ Membiasakan anak disiplin duduk di tempat duduk.
- ✓ Jika Mom & Dad ingin mengajari anak makan sendiri, hidangkan makan yang memudahkan anak untuk makan sendiri seperti dibulat-bulatkan menjadi beberapa bola dan dipotong kecil-kecil.

