

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Dalam pembuatan tim campur , beras dapat diganti kentang atau macaroni. Lauk dapat digunakan ayam, hati, ikan, telur, daging, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah. Sayur dapat menggunakan bayam, labu kuning, wortel, kangkung.
- Pemberian telur dapat dicoba kuningnya dahulu. Apabila ada gejala alergi, telur jangan diberikan dulu, ditunda sampai anak usia 1 tahun
- Pada usia 9 bulan jenis buah yang boleh diberikan: pisang, jeruk, alpukat, apel, mangga harum manis, papaya, melon.
- Jangan ditambahkan penyedap rasa misalnya vetsin

NAMA :L/P

UMUR :tahun

Panjang Badan (PB) : cm

Berat Badan (BB) : kg

TANGGAL :

ALAMAT :

.....

.....



Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penunjang

Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Bina Gizi
Subdit Bina Gizi Klinik
2011



Kementerian Kesehatan RI
2011

MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI



Berikan ASI dan MP-ASI sesuai kebutuhan bayi agar bayi tetap sehat dan tumbuh kembang optimal

Air Susu Ibu (ASI) bila diberikan dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dalam bentuk yang mudah dicerna dan sesuai kebutuhan bayi.

Bayi diberi ASI saja tanpa makanan dan minuman lain (ASI Eksklusif) sampai berumur 6 bulan. Selanjutnya selain ASI diberikan tambahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).

Pola Pemberian ASI dan MP – ASI

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0 -6	■			
6 – 9	■	■		
9 – 12	■		■	
12 – 24	■			■

Cara mempersiapkan makanan untuk bayi berumur 6 bulan ke atas:

a. PISANG/PEPAYA

Pilih buah yang masak, dicuci, dikupas, dikerik halus dengan sendok teh.

b. TOMAT

Pilih tomat yang masak, dicuci, direndam dalam air mendidih, dibuang kulitnya, disaring, diencerkan dengan air matang yang sama banyaknya dan diberi sedikit gula.

c. JERUK

Pilih jeruk yang manis lalu cuci, belah menjadi 2 potong kemudian diperas dan disaring. Bila perlu tambahkan sedikit gula pasir.

d. BISKUIT

Rendam biskuit dengan sedikit air matang.

e. BUBUR SUSU

Campurkan tepung beras 1-2 sdm dan gula pasir 1-2 sdm menjadi satu, tambahkan susu/santan 5 sdm yang sudah dicairkan dengan air 200 cc sedikit-sedikit aduk sampai rata, kemudian masak di atas api kecil sambil diaduk-aduk sampai matang.

f. NASI TIM CAMPUR

Buat bubur dari beras dan lauk hewani/nabati. Tambahkan sayur cincang, garam, dan sedikit santan. Masak sampai matang.

Frekuensi dan Jumlah Pemberian MP-ASI

Umur (bulan)	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6 – 9	3 x makanan lumat + ASI	Secara bertahap ditingkatkan sampai 2/3 mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9 – 12	3 x makanan lembik + 2 x makanan selingan + ASI	¾ mangkuk ukuran 250 ml
12 - 24	3 x makanan keluarga + 2 x makanan selingan + ASI	Semangkuk penuh ukuran 250 ml

Contoh Menu Sehari

Umur 0 – 6 bulan

ASI Sekehendak

Umur 6 – 7 bulan

Jam 06.00 : ASI (sekehendak)
09.00 : Buah / Sari buah
12.00 : ASI
15.00 : Buah / Sari buah
18.00 : ASI
21.00 : ASI dst

Umur 7 – 8 bulan

Jam 06.00 : ASI (sekehendak)
09.00 : Buah / Sari buah
12.00 : Bubur Susu
15.00 : Buah / Sari buah
18.00 : ASI
21.00 : ASI dst

Umur 8 – 9 bulan

Jam 06.00 : ASI
09.00 : Buah / Sari buah
12.00 : Bubur Susu
15.00 : Biskuit
18.00 : Tim Saring
21.00 : ASI dst

Umur 9 – 10 bulan

Jam 06.00 : ASI
08.00 : Bubur Susu
10.00 : Buah / Sari buah
13.00 : Tim Saring
15.00 : Biskuit
18.00 : Tim Saring
21.00 : ASI dst

Umur 11 – 12 bulan

Jam 06.00 : ASI
08.00 : Nasi Tim
10.00 : Buah / Sari buah
13.00 : Nasi Tim
15.00 : Biskuit
18.00 : Nasi Tim
21.00 : ASI dst