

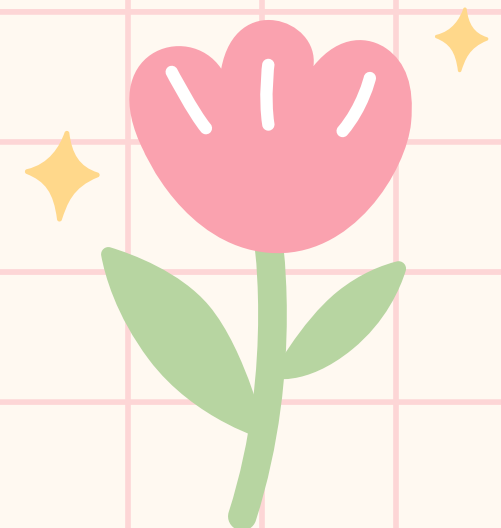
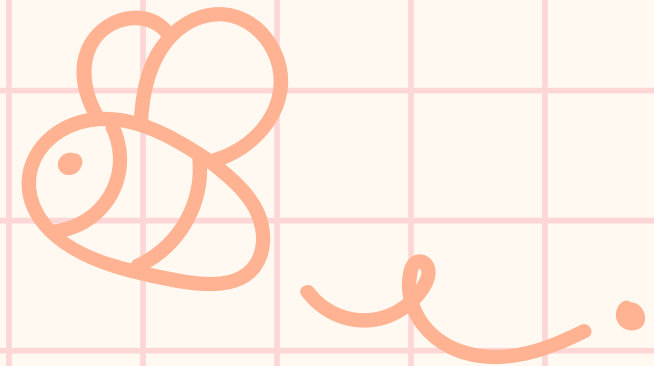


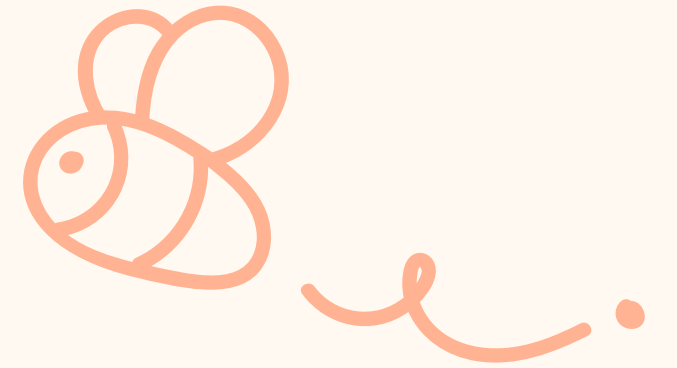
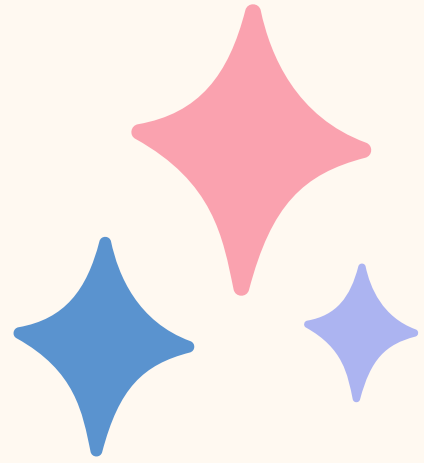
MPASI

&



Kaldu





# Pengertian MPASI

MPASI atau Makanan Pendamping ASI adalah jenis makanan yang diberikan pada bayi untuk melengkapi asupan nutrisi yang didapatkan bayi sebelum menginjak usia 1 tahun tepatnya bisa dimulai sejak anak berusia 6 bulan.





# Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dari MPASI

Sekitar usia 6 bulan, kebutuhan energi dan nutrisi bayi mulai tidak tercukupi jika hanya berasal dari ASI. Maka dari itu, makanan pendamping ASI atau MPASI dibutuhkan untuk menjamin kebutuhan gizi anak sehingga tumbuh dengan maksimal. Selain itu, bayi yang memasuki usia ini juga sudah siap mendapatkan makanan lain secara perkembangan tubuhnya. Untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi, beberapa hal yang perlu diperhatikan dari MPASI yang diberikan, antara lain:

TEPAT WAKTU

CUKUP

AMAN

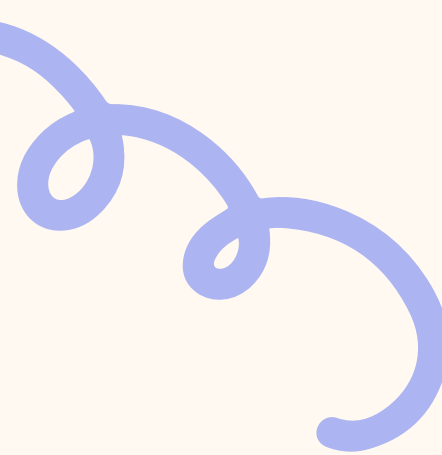
DIBERIKAN  
DENGAN TEPAT

CONTACT





# Panduan Pemberian MPASI



MPASI diberikan dengan jumlah dan tekstur yang ditingkatkan sesuai tahapannya. Keterlambatan pengenalan tekstur pada usia 6-9 bulan berisiko menyebabkan masalah makan pada anak di kemudian hari. Gunakan mangkuk berukuran 250 ml untuk memastikan asupan Si Kecil.





# Berikut panduan pemberian MPASI:

Usia	Jumlah MPASI	Frekuensi	Tekstur
6 bulan	2-3 sendok makan	2-3 kali sehari	Bubur kental (pure), saring, hingga lumat.
8 bulan(6-9 bulan)	Tingkatkan bertahap hingga $\frac{1}{2}$ mangkuk 250 ml (200 kkal/hari atau 30% dari target kebutuhan kalori)	2-3 kali sehari + snack 1-2 kali sehari	Makanan saring kasar, dapat memulai <u>finger food</u> .
9-12 bulan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk 250 ml (300 kkal/hari atau 50% dari target kebutuhan kalori)	3-4 kali sehari + snack 1-2 kali sehari	Nasi tim, makanan cincang halus atau kasar.
Monitoring Performance	$\frac{3}{4}$ mangkuk 250 ml (550 kkal/hari atau 70% dari target kebutuhan kalori)	3-4 kali sehari + snack 1-2 kali sehari	Sama dengan makanan yang dimakan keluarga.

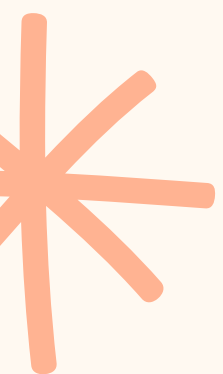
# Bahan makanan yang sebaiknya dihindari untuk MPASI

## **Bayi usia 6–12 bulan**

- Kacang-kacangan, terutama kacang tanah.
- Garam, gula, madu dan bahan pemanis lain.
- Gandum, barley, havermout dan produk olahannya (aneka roti, aneka sereal) yang mengandung gluten (sejenis protein).
- Telur
- Kacang-kacangan dan biji-bijian, termasuk produk olahan kacang tanah seperti mentega kacang.
- Ikan dan kerang-kerangan
- Susu sapi segar atau susu formula, dan produk olahan susu, seperti yogurt.
- Jus buah yang rasanya asam, seperti jeruk lemon dan jeruk nipis.
- Bumbu masak atau penambah cita rasa, seperti garam, gula, kecap, madu dan bahan pemanis lainnya.

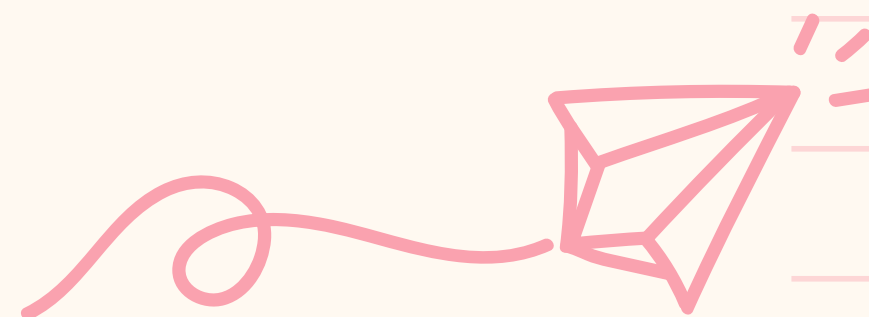
## **Bayi usia lebih dari 12 bulan**

- Kacang-kacangan, terutama kacang tanah.
- Makanan diet atau makanan yang rendah lemak.
- Garam dan gula digunakan seminimal mungkin.



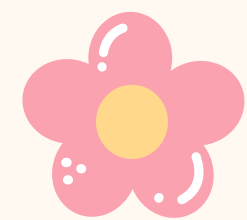
# Contoh Jadwal Makan MPASI Bayi 6 Bulan

Mama perlu mengatur jadwal makan bayi 6 bulan seefektif mungkin. Jangan sampai pemberian ASI terlalu dekat dengan waktu makannya agar ia tetap mau makan dan menyusui seperti biasa.

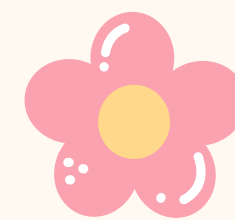


## Berikut adalah contoh jadwal MPASI 6 bulan pertama

- Pukul 06.00: minum ASI setelah bangun tidur.
- Pukul 09.00: sarapan MPASI.
- Pukul 11.00: minum ASI.
- Pukul 12.00: makan siang MPASI.
- Pukul 14.00: minum ASI.
- Pukul 16.00: snack sore, seperti biskuit atau buah-buahan.
- Pukul 18.00: minum ASI sampai si Kecil tertidur.



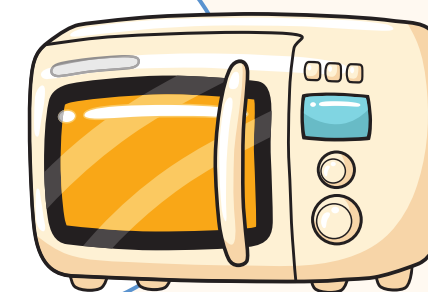
# Cara memasak MPASI:



**Rebus:** Gunakanlah sedikit air saat merebus. Hati-hati jangan sampai merebus sayur atau buah terlalu lama (overcook). Tambahkan ASI / susu / air secukupnya untuk membuat puree.



**Microwave:** Iris sayuran/buah dan taruh dalam piring khusus untuk microwave. Tambahkan sedikit air dan masak hingga lunak. Haluskan dan aduk rata. Sebelum diberikan, tes dahulu suhunya.



**Kukus:** Cara ini adalah yang sangat ideal untuk menjaga rasa dan juga vitamin dalam sayuran/buah. Vitamin B dan C adalah vitamin yang larut dalam air dan sangat mudah hilang/rusak apabila dimasak terlalu lama, terutama jika direbus.



# Variasi MPASI



NEXT ➡

# 1. VARIASI OLAHAN BUAH ( Usia 6 Bulan)

## Pisang Lumat Halus

Bahan :

1 buah pisang masak

Cara membuatnya :

- Pisang dicuci bersih
- Kupas memanjang sebagian permukaan pisang
- Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih
- Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkuk kecil. Agar pisang tidak berubah warna, berilah sedikit perasan jeruk nipis.
- Dapat juga kerikan pisang diberikan langsung kepada bayi



## Pepaya Lumat

Bahan :

1 potong pepaya

Cara membuatnya :

- Kupas pepaya matang, buang bijinya dan cuci bersih dengan air matang.
- Saring dengan menggunakan saringan kawat yang halus.
- Taruh dicangkir atau mangkok kecil dan berikan kepada bayi dengan sendok kecil.
- Dapat juga pepaya dikerik seperti pada pisang lumat





# 1. VARIASI OLAHAN BUAH ( Usia 6 Bulan)

## Pisang dengan jeruk (1 porsi)

Pisang dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

1 buah (100 gr) pisang ambon 50 cc air jeruk yang manis (jeruk baby/pontianak/medan)

Cara membuat :

- Kerok pisang dengan sendok untuk menjadi 50 gr (5 sdm). Tempatkan dalam wadah.
- Campur pisang yang sudah dikerok dengan air jeruk, aduk rata, segera berikan pada bayi



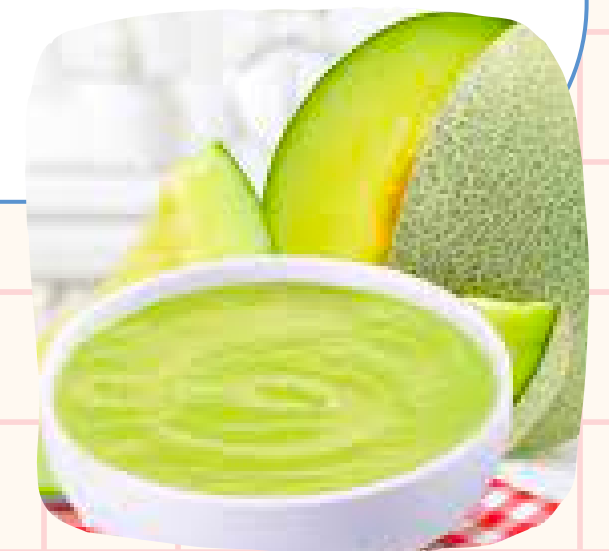
## Melon dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr melon yg matang dan manis, potong-potong 1 sdm air jeruk yang manis

Cara membuat :

- Haluskan melon dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.





## 2. VARIASI BUBUR SUSU ( Usia 6 Bulan)

### 1. Bubur Susu

#### **Bahan :**

2 sendok makan tepung beras (20 gr) ASI atau  
2 sendok makan penuh susu formula

#### **Cara membuatnya:**

Masak tepung beras dengan sedikit air  
letakkan diatas api kecil, biarkan hingga  
masak sambil diaduk setelah agak dingin,  
campurkan dengan ASI secukupnya.



## 2. VARIASI BUBUR SUSU ( Usia 6 Bulan)

### 2. Bubur susu Tepung Beras (1 porsi)

#### **Bahan :**

20 gr tepung beras 250 Cc susu 5 sdm air jeruk yang manis (jeruk baby/jeruk pacitan)

#### **Cara Membuat :**

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata. Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat. Tuang dalam wadah, tunggu hingga dingin, siram atasnya dengan air jeruk. Siap diberikan pada bayi.





## 2. VARIASI BUBUR SUSU ( Usia 6 Bulan)

### 3. Bubur sumsum (1 porsi)

**Bahan :**

20 gr tepung beras 250 Cc susu 25 gr gula merah  
(sebaiknya jangan diberikan sampai usia 1 thn)

**Cara membuat :**

Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata. Rebus sisa susu sampai mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat. Rebus gula merah dengan 50cc air, lalu saring. Siram keatas bubur sumsum yang sudah dingin.





## 2. VARIASI BUBUR SUSU ( Usia 6 Bulan)

### 4. Bubur tepung kacang hijau (1 porsi)

#### **Bahan :**

20 gr tepung kacang hijau sangrai 200 cc susu

#### **Cara membuat :**

Cairkan tepung kacang hijau sangrai dengan 50 cc susu. Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung kacang hijau, aduk hingga kental, angkat. Tuang dalam wadah. Berikan pada bayi setelah bubur dingin.



### 3. VARIASI TIM SARING ( Usia 7-8 bulan)

#### 1. Nasi Tim Saring Ikan Kakap (1 porsi)

##### **Bahan :**

20 gr beras, cuci bersih 625 cc air 25 gr daging ikan kakap 30 gr tahu 25 gr tomat 25 gr daun kangkung, iris kasar

##### **Cara membuat :**

Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tahu. Rebus sambil terus diaduk. hingga menjadi bubur, Masukkan tomat dan kangkung, masak hingga sayuran matang. Angkat.. Masukkan margarin/mentega, aduk rata. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.





### 3. VARIASI TIM SARING ( Usia 7-8 bulan)

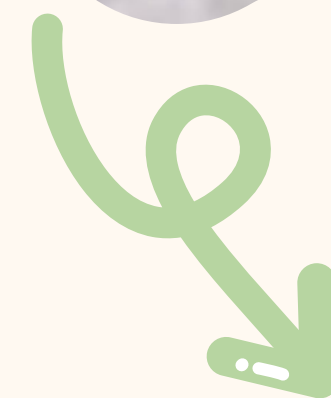
#### **BUBUR BERAS MERAH (6-8 bln)**

##### **Bahan:**

100 gr beras merah, rendam, tiriskan, haluskan, dan ayak 600  
kaldu ayam 5 sdm susu formula 1 100 gr pepaya matang,  
haluskan 5 sdm air jeruk manis

##### **Cara Membuat :**

1. Campur tepung beras merah dengan kaldu ayam, aduk rata. Jerang di atas api sambil diaduk hingga matang. Angkat.
2. Tambahkan susu formula 1, aduk rata.
3. Tambahkan pepaya dan air jeruk manis, aduk rata. Berikan pada bayi selagi hangat. Untuk: 2 porsi



### 3. VARIASI TIM SARING ( Usia 7-8 bulan)

#### **BUBUR SARING TUNA**

##### **Bahan:**

50 g fillet tuna • 1 sdm air jeruk nipis • 1/2 sdt jahe parut • 50 g tahu sutera, iris dadu kecil • 50 g wortel, kupas, iris dadu kecil • 50 g kembang kol, cincang kasar • 1 sdm beras, rendam dlm air +2 jam • 400 ml kaldu daging

##### **Cara Membuat:**

Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan jahe, diamkan selama 1 menit. Cuci dengan air mengalir. Rebus kaldu hingga mendidih, masukkan beras, masak hingga matang. Setelah matang, masukkan ikan, wortel, dan kembang kol, terakhir masukkan tahu. Rebus selama 2 menit. Angkat dan dinginkan. Masukkan ke dalam blender dan haluskan hingga lembut. Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan ke bayi direndam terlebih dulu di dalam air panas.





## 4. VARIASI TIM CINCANG (9-12 bulan)

### Tim Makaroni (1 porsi)

#### Bahan :

25 gr makaroni 250 cc air 25 gr daging giling 25 gr tahu, potong kecil 25 gr wortel, parut kasar 25 gr tomat, iris halus 10 gr keju parut

#### Cara membuat :

1. Rebus makaroni bersama dengan air, daging giling dan tahu sampai semua matang.
2. Masukkan wortel dan tomat, masak sampai sayuran matang. Angkat.
3. Tempatkan dalam wadah, taburi atasnya dengan keju parut.



## 4. VARIASI TIM CINCANG (9-12 bulan)

### Tim kentang hati ayam (1 porsi)

#### Bahan :

100 gr kentang 250 cc air 25 gr hati ayam 50 gr labu kuning, potong kecil 25 gr tomat 1 kuning telur 10 gr keju parut

#### Cara membuat :

1. Rebus kentang bersama dengan air dan hati ayam sampai kentang lunak.
2. Masukkan labu kuning and tomat, masak hingga sayuran matang.
3. Beri keju parut dan kuning telur, masak sebentar sambil diaduk.
4. Angkat tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.





## 4. VARIASI TIM CINCANG (9-12 bulan)

### Nasi tim ayam isi Bayam (1 porsi)

#### Bahan :

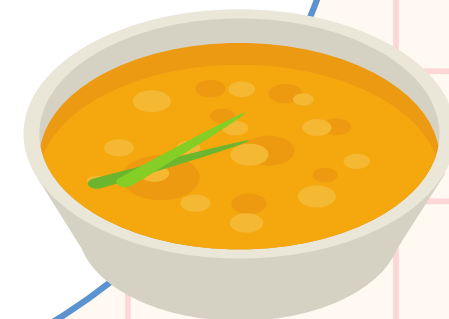
20 gr beras, cuci bersih 625 cc air 25 gr ayam giling 50 gr tahu 25 gr tomat 25 gr daun bayam, iris halus 1 sdm kecap manis 1 sdm santan encer

#### Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, daging ayam giling dan tahu hingga menjadi bubur.
2. Masukkan tomat dan bayam, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kecap dan santan. Aduk rata. Angkat.



# KALDU



NEXT ➡

# Kaldu



Kaldu merupakan campuran bahan masakan yang terbuat dari tulang dan daging hewan. Biasanya yang paling populer adalah kaldu ayam, sapi, atau ikan. Karena terbuat dari bahan hewani yang alami, kandungan nutrisi, mineral, vitamin, kolagen, dan gelatin cukup lengkap pada kaldu. Kandungan ini sangat diperlukan oleh tubuh anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan.

**Berikut ini beberapa alasan kenapa memakai kaldu ayam untuk MPASI.**

- **Mudah Dicerna Bayi**
- **Memiliki nutrisi yang Dibutuhkan**
- **Kandungan Probiotik Tinggi**
- **Membantu Pertumbuhan Tulang**
- **Menghaluskan Makanan**



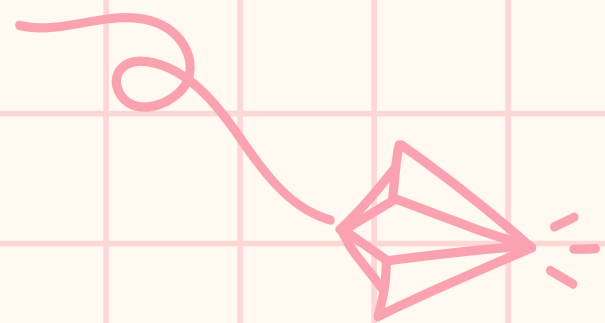
# Resep dan Cara Membuat Kaldu Ayam MPASI



Ada tiga jenis kaldu yang biasanya digunakan menurut bahannya yaitu bahan ayam, sapi, dan ikan.

1. Siapkan 600 gram tulang ayam atau 6 bagian ceker (kaki ayam).
  2. Rebus 600 gram tulang ayam dengan 1.200 ml air.
  3. Opsional tambahkan 100 gram potongan wortel dan 100 gram bawang bombay.
  4. Masak hingga mendidih dan buang busa yang muncul di permukaan
  5. Setelah busa hilang lalu kecilkan api dan tetap masak hingga 30 menit (airnya berkurang)
  6. Saring kuah kaldu dan biarkan hingga suhu ruang
  7. Tuang kuah kaldu ke cetakan es batu atau kantong plastik kecil (untuk memudahkan penggunaan sekali pakai sesuai keinginan).
- Pastikan suhu kaldu dalam keadaan dingin sebelum dibekukan di freezer





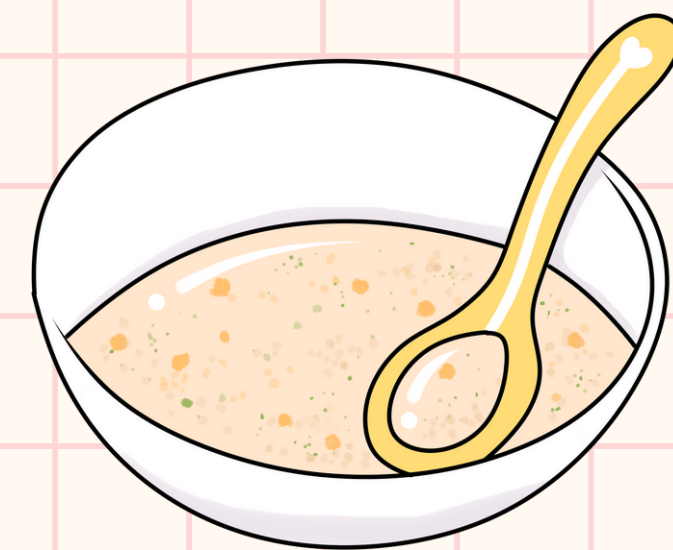
# Tips Saat Membuat Kaldu Ayam MPASI

Gunakan Tulang Sisa

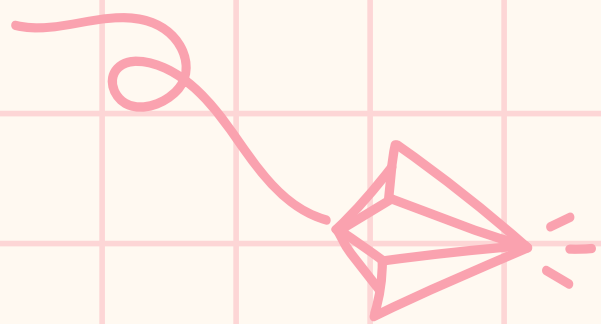
Sayuran Tambahan

Masak dengan Api Kecil

Saring Busa







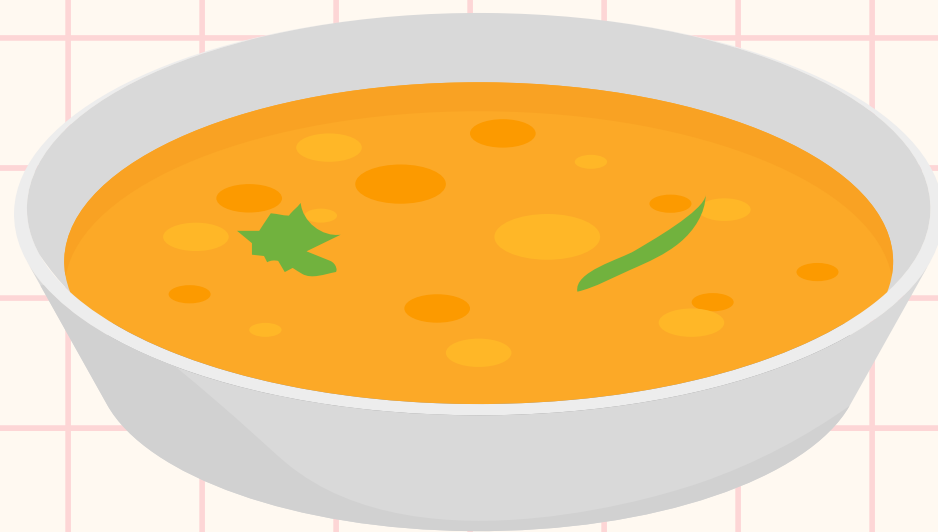
# Tips Menyimpan Kaldu Ayam untuk MPASI

Simpan di Wadah Tertutup

Catat Tanggal Pembuatan

Cek Sebelum Digunakan

Pastikan Simpan dalam Keadaan Dingin



Terima  
Kasih

