

# Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (1)

## Memperkenalkan Makanan Pendamping ASI Setelah Bayi Berusia 6 Bulan

Pakar ASI dan pakar kesehatan menyatakan bahwa Anda harus menunggu sampai bayi Anda berusia 6 bulan untuk memperkenalkan makanan padat, dengan kata lain, pemberian makanan padat harus dimulai pada usia 6 bulan, bukan pada usia 4 bulan

Telah banyak penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun belakangan ini, dan sebagian besar organisasi kesehatan telah memperbaharui rekomendasi mereka dan mendukung hasil riset tersebut. Sayangnya, banyak penyedia jasa kesehatan belum memperbaharui rekomendasi mereka pada para orang tua, dan banyak sekali buku-buku yang masih ketinggalan jaman, sehingga masih banyak yang merekomendasikan pengenalan makanan padat di usia 4 bulan.

Organisasi-organisasi di bawah ini merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif (tanpa ada tambahan cereal, jus atau makanan lainnya) pada semua bayi selama 6 bulan pertama dalam hidup mereka (**bukan** pada usia 4 – 6 bulan):

- [World Health Organization](#) – Organisasi Kesehatan Dunia
- [UNICEF](#) – Organisasi PBB yang mengurus masalah anak-anak
- [US Department of Health & Human Services](#) – Departemen Kesehatan AS
- [American Academy of Pediatrics](#) – Organisasi Dokter Anak di AS
- [American Academy of Family Physicians](#) – Organisasi Dokter Keluarga di AS
- [American Dietetic Association](#) – Asosiasi Diet AS
- [Australian National Health and Medical Research Council](#) – Badan Kesehatan Nasional Australia
- [Royal Australian College of General Practitioners](#) – Organisasi Dokter Umum Australia
- [Health Canada](#) – Organisasi Kesehatan Kanada

## Mengapa Perkenalan Makanan Pendamping ASI Harus Dimulai Pada Usia 6 Bulan?

Penundaan pemberian makanan padat sampai bayi berusia 6 bulan berlaku bagi bayi yang mendapatkan ASI, ASI eksklusif dan juga susu formula.

- **ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi hingga ia berusia enam bulan**

ASI adalah makan bernutrisi dan berenergi tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang dapat membantu menyerap nutrisi. Pada bulan-bulan awal, saat bayi dalam kondisi yang paling rentan, ASI eksklusif membantu melindunginya bayi dari diare, *sudden infant death syndrome/SIDS* - sindrom kematian tiba-tiba pada bayi, *infeksi telinga* dan penyakit infeksi lain yang biasa terjadi.

Riset medis mengatakan bahwa ASI eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada 6 bulan pertama bahkan pada usia lebih dari 6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia – WHO mengatakan: *“ASI adalah suatu cara yang tidak tertandingi oleh apapun dalam menyediakan makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi... Evaluasi pada bukti-bukti yang telah ada menunjukkan bahwa pada tingkat populasi dasar, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan adalah cara yang paling optimal dalam pemberian makan kepada bayi.”*

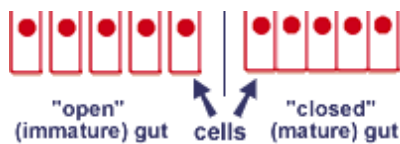
Setelah 6 bulan, biasanya bayi membutuhkan lebih banyak zat besi dan seng daripada yang tersedia didalam ASI – pada titik inilah, nutrisi tambahan bisa diperoleh dari sedikit porsi makanan padat. Bayi-bayi tertentu bisa minum ASI hingga usia 12 bulan atau lebih – selama bayi anda terus menambah berat dan tumbuh sebagaimana mestinya, berarti ASI anda bisa memenuhi kebutuhannya dengan baik.

- **Menunda pemberian makanan padat memberikan perlindungan yang lebih baik pada bayi terhadap berbagai penyakit.**

Meskipun bayi terus menerima imunitas melalui ASI selama mereka terus disusui, kekebalan *paling besar* diterima bayi saat dia diberikan ASI eksklusif. ASI memiliki kandungan 50+ faktor imunitas yang sudah dikenal, dan mungkin lebih banyak lagi yang masih tidak diketahui. Satu studi memperlihatkan bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 4 bulan+ mengalami infeksi telinga 40% lebih sedikit daripada bayi yang diberi ASI ditambah makanan tambahan lain. Probabilitas terjadinya penyakit pernapasan selama masa kanak-kanak secara signifikan berkurang bila bayi diberikan ASI eksklusif setidaknya selama 15 minggu dan makanan padat tidak diberikan selama periode ini. (Wilson, 1998). Lebih banyak lagi studi yang juga mengaitkan tingkat eksklusivitas ASI dengan meningkatnya kesehatan (lihat faktor imunitas pada susu manusia dan Resiko pemberian makanan instan).

- **Menunda pemberian makanan padat memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi untuk berkembang menjadi lebih matang.**

Biasanya bayi siap untuk makan makanan padat, baik secara pertumbuhan maupun secara psikologis, pada usia 6 – 9 bulan. Bila makanan padat sudah mulai diberikan sebelum sistem pencernaan bayi siap untuk menerimanya, maka makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan baik dan dapat menyebabkan reaksi yang tidak menyenangkan (gangguan pencernaan, timbulnya



gas, konstipasi dll). Tubuh bayi belum memiliki protein pencernaan yang lengkap. Asam lambung dan pepsin dibuang pada saat kelahiran dan baru dalam 3 sampai 4 bulan terakhir jumlahnya meningkat mendekati jumlah untuk orang dewasa. Amilase, enzim yang diproduksi oleh pankreas belum mencapai jumlah yang cukup untuk mencernakan makanan kasar sampai usia sekitar 6 bulan. Dan enzim pencernaan karbohidrat seperti maltase, isomaltase dan sukrase belum mencapai level orang dewasa sebelum 7 bulan. Bayi juga memiliki jumlah lipase dan *bile salts* dalam jumlah yang sedikit, sehingga pencernaan lemak belum mencapai level orang dewasa sebelum usia 6-9 bulan.

**Menunda pemberian makanan padat memberikan kesempatan pada bayi agar sistem yang dibutuhkan untuk mencerna makanan padat dapat berkembang dengan baik.**

Tanda-tanda yang menunjukkan bahwa bayi sudah siap untuk menerima makanan padat termasuk ::

- Bayi dapat duduk dengan baik *tanpa* dibantu.
- Reflek lidah bayi sudah hilang dan tidak secara otomatis mendorong makanan padat keluar dari mulutnya dengan lidah.
- Bayi sudah siap dan mau mengunyah.
- Bayi sudah bisa "menjumpt", dimana dia bisa memegang makanan atau benda lainnya dengan jempol dan telunjuknya. Menggunakan jari dan menggosokkan makanan ke telapak tangan tidak bisa menggantikan gerakan "menjumpt".
- Bayi kelihatan bersemangat untuk ikut serta pada saat makan dan mungkin akan mencoba untuk meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut.

Sering kali kita mengatakan bahwa salah satu tanda bahwa bayi sudah siap untuk menerima makanan padat adalah bila bayi terus menerus ingin menyusu (kelihatan tidak puas setelah diberikan ASI/susu)-walaupun dia tidak sedang dalam keadaan sakit, akan tumbuh gigi, mengalami perubahan rutinitas atau mengalami pertumbuhan yang tiba-tiba. Meskipun demikian, sulit untuk menentukan apakah peningkatan kebutuhan untuk menyusu itu berhubungan dengan kesiapan bayi untuk menerima makanan padat. Banyak (bahkan sebagian besar) bayi usia 6 bulan yang mengalami pertumbuhan yang tiba-tiba, tumbuh gigi dan mengalami berbagai perkembangan – dalam satu waktu, yang pada akhirnya bisa menyebabkan meningkatnya kebutuhan untuk menyusu. Yakinkan bahwa anda melihat *semua tanda-tanda kesiapan untuk menerima makanan padat sebagai suatu kesatuan*, karena bila bayi hanya menunjukkan meningkatnya kebutuhan untuk menyusu, itu bukanlah tanda kesiapannya untuk menerima makanan padat.

**Menunda pemberian makanan padat mengurangi resiko alergi makanan.**

Berbagai catatan menunjukkan bahwa memperpanjang pemberian ASI eksklusif mengakibatkan rendahnya angka insiden terjadinya alergi makanan (lihat [Referensi alergi](#) dan [Resiko Pemberian Makanan Instan](#)). Sejak lahir sampai usia antara empat sampai enam bulan, bayi memiliki apa yang biasa disebut sebagai "*usus yang terbuka*". Ini berarti bahwa jarak yang ada di antara sel-sel pada usus kecil akan membuat makromolekul yang utuh, termasuk protein dan bakteri patogen, dapat masuk ke dalam aliran darah. Hal ini menguntungkan bagi bayi yang mendapatkan ASI karena zat antibodi yang terdapat di dalam ASI dapat masuk langsung melalui aliran darah bayi, tetapi hal ini juga berarti bahwa protein-protein lain dari makanan selain ASI (yang mungkin dapat menyebabkan bayi menderita alergi) dan bakteri patogen yang bisa menyebabkan berbagai penyakit bisa masuk juga. Dalam 4-6 bulan pertama usia bayi, saat usus masih "*terbuka*", antibodi (sIgA) dari ASI melapisi organ pencernaan bayi dan menyediakan kekebalan *pasif*, mengurangi terjadinya penyakit dan reaksi alergi sebelum penutupan usus terjadi. Bayi mulai memproduksi antibodi sendiri pada usia sekitar 6 bulan, dan penutupan usus biasanya terjadi pada saat yang sama.

**Menunda pemberian makanan padat membantu melindungi bayi dari anemia karena kekurangan zat besi.**

Pengenalan suplemen zat besi dan makanan yang mengandung zat besi, terutama pada usia enam bulan pertama, mengurangi efisiensi penyerapan zat besi pada bayi. Bayi yang sehat dan lahir cukup bulan yang diberi ASI eksklusif selama 6-9 bulan menunjukkan kecukupan kandungan hemoglobin dan zat besi yang normal. Dalam suatu studi (Pisacane, 1995), para peneliti menyimpulkan bahwa bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 7 bulan (dan tidak diberikan suplemen zat besi atau sereal yang mengandung zat besi) menunjukkan level hemoglobin yang secara signifikan lebih tinggi dalam waktu satu tahun dibandingkan bayi yang mendapat ASI tapi menerima makanan padat pada usia kurang dari tujuh bulan. Para peneliti *tidak* berhasil menemukan adanya kasus anemia di tahun pertama pada bayi yang diberikan ASI eksklusif selama tujuh bulan dan akhirnya menyimpulkan bahwa memberikan ASI eksklusif selama tujuh bulan mengurangi resiko terjadinya anemia.

**Menunda pemberian makanan padat membantu melindungi bayi dari resiko terjadinya obesitas di masa datang.**

Pemberian makanan padat terlalu dini sering dihubungkan dengan meningkatnya kandungan lemak dan berat badan pada anak-anak. (Untuk contoh, lihat [Wilson 1998](#), [von Kries 1999](#), [Kalies 2005](#))

- **Menunda pemberian makanan padat membantu para ibu untuk menjaga kesediaan ASI mereka.**

Berbagai studi menunjukkan bahwa pada bayi makanan padat akan *menggantikan* porsi susu dalam menyusu – makanan tersebut tidak menambah total asupan pada bayi. Makin banyak makanan padat yang dimakan oleh bayi, maka makin sedikit susu yang dia serap dari ibunya, dan makin sedikit susu yang diserap dari ibu berarti produksi ASI juga makin sedikit. Bayi yang makan banyak makanan padat atau makan makanan padat pada umur yang lebih muda cenderung lebih cepat disapih.

- **Menunda makanan padat membantu memberi jarak pada kelahiran bayi.**

Pemberian ASI biasanya sangat efektif dalam mencegah kehamilan terutama bila bayi anda mendapatkan ASI eksklusif dan semua kebutuhan nutrisinya dapat dipenuhi melalui ASI..

- **Menunda pemberian makanan padat membuat pemberiannya menjadi lebih mudah.**

Bayi yang mulai makan makanan padat pada usia yang lebih besar dapat makan sendiri dan lebih kecil kecenderungannya untuk mengalami alergi terhadap makanan. **(WM/DS/PP)**

Sumber:

- Why Delay Solid Foods? <http://www.kellymom.com/nutrition/solids/delay-solids.html>
- When Will My Baby Be Ready For Solid Foods?  
<http://www.kellymom.com/nutrition/solids/solids-when.html>

## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (2)

### Lanjutkan Pemberian ASI Selama 2 Tahun atau Lebih, Sesering dan Selama Anda dan Bayi Anda Menginginkannya

Meneruskan pemberian ASI sangat penting bagi nutrisi dan pertumbuhan anak setelah 6 bulan pertama. ASI tetap menjadi makanan ideal untuk bayi dan balita berusia lebih dari 6 bulan karena alasan-alasan berikut ini :

- **ASI adalah makanan berkualitas tinggi.**

ASI adalah makanan bernutrisi dan berenergi tinggi, yang mudah dicerna. ASI memiliki kandungan yang dapat membantu penyerapan nutrisi..

Secara rata-rata, bayi berusia 6-8 bulan yang diberikan ASI mendapatkan 70% energinya dari ASI, jumlah ini berkurang menjadi sekitar 55% pada usia 9-11 bulan, dan 40% pada usia 12-23 bulan.

ASI juga merupakan penyedia utama protein, mineral, asam lemak esensial dan faktor-faktor pelindung lainnya. ASI menyediakan lebih banyak kalori dan nutrisi per ml daripada makanan lainnya, dan jauh lebih lembut daripada sereal, beras bayi ataupun *puree* (makanan yang dihaluskan-red) sayuran yang biasanya menjadi makanan padat pertama untuk bayi-bayi yang lebih besar.

Bila perut bayi diisi dengan makanan yang kandungan nutrisinya buruk, makan asupan ASI-nya juga akan berkurang dan secara keseluruhan cara makan dan kesehatannya akan menurun. Kontribusi yang diberikan ASI sering kali terlupakan karena terlalu tingginya antusiasme untuk mulai memberikan makanan tambahan. Tantangannya adalah bagaimana cara memberikan makanan lain yang dapat menjadi **tambahan** bagi nutrisi yang sudah diberikan oleh ASI, bukan menggantikannya.

- **ASI tetap kaya nutrisi saat anak > 1 thn**

Penelitian yang dilakukan pakar-pakar laktasi di WHO mengungkapkan bahwa pemberian ASI di saat anak > 1 tahun tetap memberikan nutrisi yang tidak ternilai harganya.

Pemberian ASI pada batita memberikan:

- 31% kebutuhan energi anak;
  - 38% kebutuhan protein anak;
  - 45% kebutuhan Vitamin A anak;
  - 95% kebutuhan Vitamin C anak;
- Sumber: WHO/CDR/93.

Bahkan menurut penelitian Goldman, dkk, kandungan zat imun dalam ASI makin tinggi seiring dengan bertambahnya usia anak.

- **Bayi yang masih mendapatkan ASI tidak akan pernah kelaparan**

ASI yang diberikan kapan saja saat bayi menginginkannya (*on demand*) akan mengatur asupan makanan pada bayi; bila mereka lapar mereka akan mencari puting susu, menangis atau minta untuk diberi ASI. Bila pemberian ASI tanpa jadwal ini dilanjutkan bersamaan dengan pemberian makanan tambahan, bayi masih dapat mengatur berapa banyaknya asupan makanan mereka. Bila mereka tidak menyukai satu makanan tertentu, atau bila makanan yang diberikan tidak cukup, mereka bisa lebih banyak minum ASI.

- **ASI menyediakan faktor pelindung**

ASI memiliki ± 50 faktor kekebalan yang telah diketahui, dan mungkin masih banyak lagi yang belum diketahui. Faktor anti infeksi yang terdapat di dalam ASI menyediakan perlindungan terhadap penyakit dan bila penyakit itu terjadi pemberian ASI dapat membuat penyakit tersebut menjadi tidak terlalu parah. Perlindungan ini terus berlangsung setelah 6 bulan karena memberikan makanan dan minuman lain akan membuat bayi terpapar pada berbagai jenis infeksi dan bakteri patogen yang terdapat di dalam makanan pada saat sistem kekebalan tubuh si anak sendiri masih dalam proses pematangan. Perlindungan yang sama masih tetap tersedia meskipun pemberian ASI berkurang hingga beberapa kali saja dalam sehari.

- **ASI membantu kesembuhan dari suatu penyakit**

Bayi yang sedang sakit seringkali menolak untuk makan, akan tetapi biasanya mereka mau disusui ASI. Para ibu dapat memberikan respon terhadap serangan penyakit dengan memberikan ASI yang bersifat menenangkan, menyembuhkan dan penuh nutrisi. Faktor pertumbuhan dalam ASI mempercepat perbaikan pada organ usus setelah diare. (Bila bayi terlalu sakit mereka biasanya tidak mau menghisap ASI maka mereka perlu dibawa ke pusat kesehatan sesegera mungkin).

- **Pertalian khusus antara ibu dan anak terus berlangsung**

ASI dapat membangun hubungan emosi antara ibu dan bayi yang terasa sangat nikmat dan berharga di atas usia 6 bulan. (WM/DS/PP)

**Sumber:**

- Why Delay Solid Foods? <http://www.kellymom.com/nutrition/solids/delay-solids.html>
- When Will My Baby Be Ready For Solid Foods?  
<http://www.kellymom.com/nutrition/solids/solids-when.html>
- WHO. 2004. "Infant Feeding in emergencies : A guide for mothers" ([www.who.int](http://www.who.int))
- "Extended Breastfeeding Fact Sheet" by Kelly Bonyata, BS, IBCLC,  
(<http://www.kellymom.com/bf/bfextended/ebf-benefits.html>)
- Jack Newman, MD, FRCPC. "Breastfeed a Toddler—Why on Earth?"  
([http://www.kellymom.com/newman/bf\\_toddler\\_01-03.html](http://www.kellymom.com/newman/bf_toddler_01-03.html))

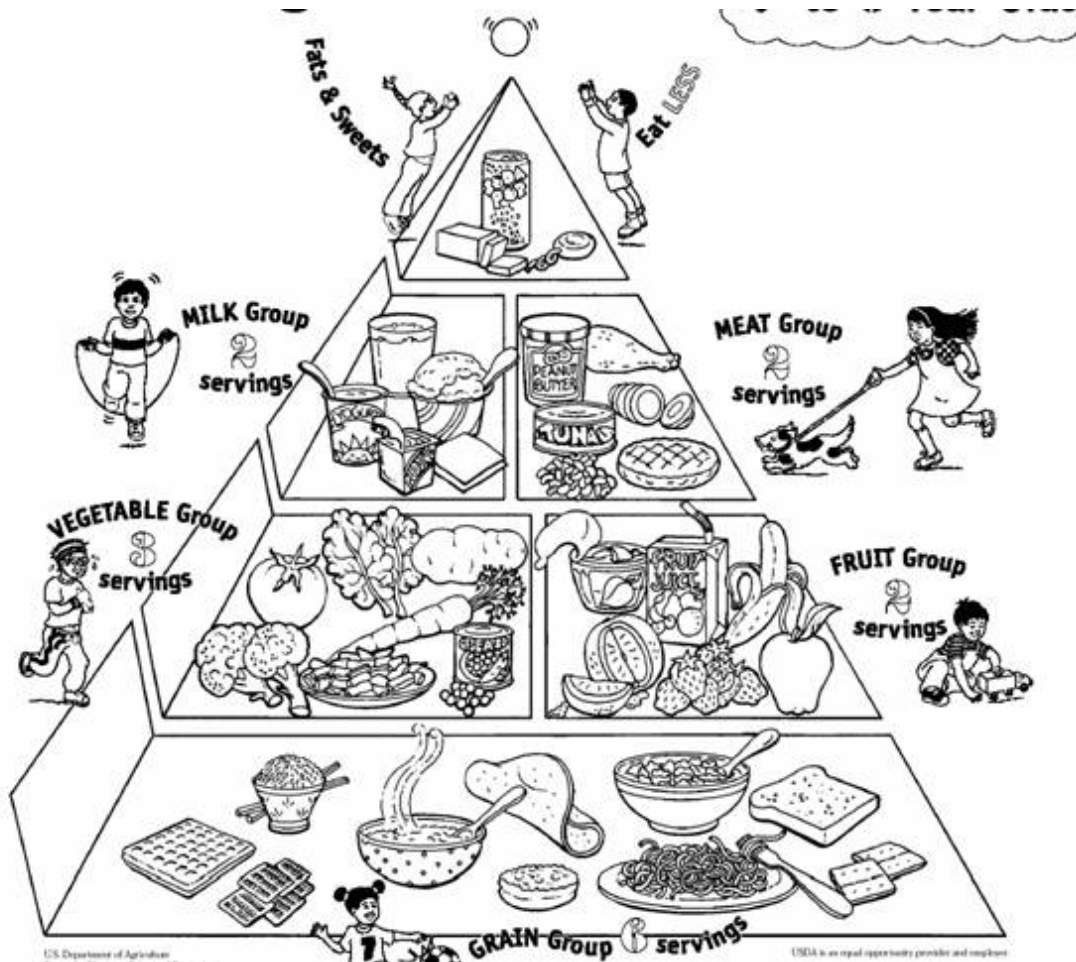
## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (3)

### Berikan makanan yang kaya gizi sesuai piramida makanan.

Antara usia 6 – 24 bulan, anak tumbuh dengan cepat dan kebutuhan energi, vitamin dan mineralnya meningkat, namun ukuran perut mereka masih kecil (30ml/kg berat badan – seukuran 1 buah cangkir), sehingga mereka membutuhkan makanan yang kaya gizi dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka walaupun dalam porsi yang kecil.

Saat ini yang dipakai adalah konsep makanan sehat seimbang seperti yang dituangkan dalam piramida makanan. Segitiga makanan ini akan membantu kita cara memfokuskan dan menyeleksi makanan. Porsi terbesar makanan kita adalah yang tertera di paling bawah piramida makanan, yaitu beras dan sereal sedangkan makanan yang kebutuhannya sangat sedikit adalah yang di puncak piramida yaitu lemak dan gula.

### Piramida Makanan Untuk Anak-Anak



#### KETERANGAN MENGENAI KONSPEP PIRAMIDA MAKANAN UTK ANAK-ANAK

BERAS & SEREAL	SAYURAN	BUAH-BUAHAN	SUSU, YOGURT & KEJU	DAGING, AYAM, IKAN, TELUR & KACANG-KACANGAN	LEMAK, MINYAK, MAKANAN YANG MANIS
Variasikan konsumsi beras dan sereal, misalnya: beras putih, beras merah, havermut, maizena, roti, pasta, mie, dan cereal.	Perbanyak sayuran berwarna hijau gelap (spt brokoli, bayam, dll), oranye (wortel, ubi kuning), dan lainnya.  Perkenalkan sayuran sedini mungkin pada anak. Sajikan secara terpisah	Variasikan buah yang diberikan.  Pilih buah yang segar daripada buah kalengan atau buah kering atau jus buah.  Batasi konsumsi jus buah.	Susu sapi (segar/UHT/bubuk) tidak boleh diberikan untuk anak di bawah 1 thn.  Keju cheddar & yogurt utk bayi bisa diperkenalkan di usia 8-9 bln.  Yogurt biasa boleh diperkenalkan di usia 10-12 bln. Pilih	Pilih daging tanpa kulit dan lemak.  Memasak dengan mengukus, memanggang, dan membakar lebih baik dari pada menggoreng.  Variasikan sumber protein, perbanyak ikan, kacang-kacangan & biji-bijian	Batasi makanan gorengan, dan penggunaan santan.  Batasi camilan & minuman kemasan karena kandungan nutrisi dan seratinya rendah tapi berkalori

			yang tanpa rasa (plain)		
	dari bahan makanan lain.		Utk anak usia 1-2 thn, berikan susu segar/UHT atau susu bubuk full cream.		sangat tinggi.
	Jika anak tdk suka sayur, jangan menyerah, "sembunyikan" sayuran dalam resep camilan atau makanan kesukaan lainnya.		Tidak perlu memberikan susu formula lanjutan bagi anak usia 1 thn lebih.		Berikan camilan sehat yang kaya berupa buah, sayuran, yogurt, susu dan makanan rumahan.
			Susu dan produk susu olahan rendah lemak diberikan stlh anak berusia 2 thn.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 bln-1 thn: porsi kecil</li> <li>2-6 thn: 6 porsi/hari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 bln-1 thn: porsi kecil</li> <li>2-6 thn: 3-5 porsi/hari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 bln-1 thn: porsi kecil</li> <li>2-6 thn: 2-3 porsi/hari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 bln- 9 bln: 2 porsi kecil</li> <li>9-12 bln: 2 porsi kecil</li> <li>1-2 thn: 2 porsi</li> <li>2-6 thn: 2-3 porsi/hari</li> </ul>	6-9 bln: 1-2 sm/hari (telur 1-2x seminggu); 9-12 bln: 2-3 sm/hari (telur 2x seminggu) 1-2 thn: 3-4 sm/hari 2-6 thn: 2-3 porsi/hari	sesedikit mungkin
1 porsi kecil = ¼ genggam tangan ibu; roti ½ potong  1 porsi sama dengan 1 iris roti, ½ cangkir nasi/pasta, 1 cangkir cereal	1 porsi kecil sama dengan 1/3 genggam tangan ibu atau 1/3 cangkir sayuran mentah  1 porsi sama dengan ½ cangkir potongan sayuran.	1 porsi kecil sama dengan 1/3 cangkir buah mentah  1 porsi sama dengan 1 iris buah, ¾ gelas jus buah,	Utk anak 6-9 bln 1 porsi kecil = keju ½ ukuran kartu domino; Yogurt 25 ml  Utk anak 9-12 bln 1 porsi kecil = keju 1 ukuran kartu domino, yogurt 50 ml  1 porsi sama dengan 1 gelas susu, 1 gelas yogurt, 1 lembar keju cheddar	Utk anak 2-6 thn: 1 porsi sama dengan 1 ons dg sapi/ayam/ikan; 1 butir telur; 2 sm selai kacang; ¼ cangkir kacang hijau/polong/buncis; 1 ptg sedang tempe atau tahu	

Dirangkum dan diterjemahkan oleh: Dian Safitri

Sumber:

<http://www.usda.gov/cnpp/KidsPyra>

<http://kidshealth.org>

## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (4)

Tingkatkan tekstur, frekuensi dan porsi makanan secara bertahap.

Seiring dengan pertumbuhan anak antara 6 sampai 24 bulan, maka sesuaikan tekstur, frekuensi dan porsi makanan sesuai usia anak. Jangan lupa untuk melanjutkan pemberian ASI sampai usia 2 tahun atau lebih dengan frekuensi sesuka bayi. Kebutuhan energi dari makanan hādala sekitar 200 kkal/hari untuk bayi usia 6-8 bulan, 300 kkal/hari untuk bayi usia 9-11 bulans, dan 550 kkal/hari untuk anak usia 12-23 bulan

	6 – 8 bulan	8 – 9 bulan	9-12 bulan	12 –24 bulan
<b>Jenis</b>	1 jenis bahan dasar (6 bulan) 2 jenis bahan dasar (7 bulan)	2-3 jenis bahan dasar (sajikan secara terpisah atau dicampur)	3-4 jenis bahan dasar (sajikan secara terpisah atau dicampur)	Makanan Keluarga (tanpa garam, gula, penyedap, hindari santan dan gorengan)
<b>Tekstur</b>	Semi-cair (dihaluskan atau puree), secara bertahap kurangi campuran air sehingga menjadi semi-padat.	Lunak (disaring) dan potongan makanan yg dpt digenggam dan mudah larut.	Kasar (dicincang) Makanan yang dipotong & dpt digenggam.	Padat
<b>Frekuensi</b>	Makan Utama: 1-2x/hari Camilan: 1 x/hari	Makan Utama: 2-3x/hari Camilan: 1x/hari	Makan Utama: 3 x/hari Camilan: 2x/hari	Makan Utama: 3-4 x/hari Camilan: 2x/hari
<b>Porsi</b>	1-2 st, secara bertahap ditambahkan.	2-3 sm makanan semi padat. Potongan makanan seukuran sekali gigit.	3-4 sm makanan semi padat yang kasar. Potongan makanan ukuran kecil/sekali gigit.	5 sm makanan atau lebih.
<b>ASI</b>	Sesuka bayi	Sesuka bayi	Sesuka bayi	Sesuka bayi
<b>Susu &amp; produk susu olahan</b>	-	Belum boleh susu sapi ½ slice keju cheddar ¼ cangkir yogurt utk bayi	Belum boleh susu sapi ½ slice keju cheddar ¼ cangkir yogurt utk bayi	1-2 porsi susu sapi atau produk susu olahan

Makanan pertama sebaiknya adalah golongan beras dan sereal karena berdaya alergi rendah. Beras dan sereal disangrai dan dihaluskan menjadi tepung, tim dengan air secukupnya sampai matang, kemudian campurkan dengan ASI atau air matang untuk membentuk tekstur semi cair.

Secara berangsur-angsur perkenalkan sayuran yang dikukus dan dihaluskan dan kemudian buah yang dihaluskan, kecuali pisang dan alpukat matang, jangan berikan buah/sayuran mentah.

Setelah bayi dapat mentolerir beras/sereal, sayur dan buah dengan baik, berikan sumber protein (tahu, tempe, dg ayam, ati ayam & dg sapi) yang dikukus dan dihaluskan.

Setelah bayi mampu mengkoordinasikan lidahnya degan lebih baik, secara bertahap bubur dibuat lebih kental (kurangi campuran air), kemudian menjadi lebih kasar (disaring kemudian cincang halus), lalu menjadi kasar (cincang kasar) dan akhirnya bayi siap menerima makanan padat yang dikonsumsi keluarga.

Sejumlah jenis makanan harus ditunda pemberiannya karena merupakan pencetus alergi, sedangkan sejumlah jenis lainnya harus ditunda pemberiannya karena mempunyai kandungan dan bentuk yang berbahaya bagi anak di usia tertentu. **(DS)**

### Saran Pengenalan Makanan Sesuai Usia Anak

Usia	Sereal/ Gandum	Sayuran	Buah	Daging & Protein	Susu & Produk Susu	Kacang-kacangan/b dll
------	-------------------	---------	------	---------------------	-----------------------	--------------------------



0-6 bln	ASI/ASI PERAH					
<b>6 bulan</b>	- Beras Putih - Beras Merah - Havermut	- Ubi kuning - Labu parang	- Pisang - Pear - Apel - Alpukat - Pepaya	-	-	- kacang hijau
<b>7 bulan</b>	sama	- Kentang - Ketimun	- Timun suri - Blewah	- Tahu - Tempe - Dg Ayam - Ati Ayam	-	
<b>8-9 bulan</b>	- Gandum - Crackers - Roti gandum - Teething biscuits - Pasta /mi / macaroni yg tdk mengandung telur	- Bit - Lobak - Wortel - Sawi Hijau - Bayam - Brokoli - Kembang kol - Kol - Asparagus - Kacang kedelai	- Mangga - Peach - Aprikot	- Dg sapi - Kalkun - Kuning telur	- Keju cheddar - Yogurt bayi	- Rempah-rempah alar menyengat
<b>10-12 bulan</b>	- Pasta (mie, macaroni) yg tdk mengandung telur	- Buncis - Kacang panjang - Kacang kapri - Kacang kedelai - Jus sayuran	- Nanas - Kiwi - Melon	- Kuning Telur		
<b>12-24 bulan</b>	Semua	- Jagung - Tomat - Seledri - Daun slada - Bawang Bombay - Sayuran yang dimakan tanpa dimasak	- Buah sitrus: jeruk, lemon, jeruk bali, jeruk limo, dll - Buah berri: strawberry, raspberry, dll - Kurma - Cherry - Anggur (dipotong empat) - Buah yang dimakan tanpa dimasak	- Daging babi - Ham - Ikan - Putih Telur - Telur utuh	- Susu sapi segar - Susu UHT - Yogurt plain - Susu bubuk biasa (non formula) - Ice cream - Cottage cheese	- Madu - Selai kacang - Rempah-rempah lair
<b>2 – 3 thn</b>	Semua	Semua	Semua	Kerang-kerangan	- Susu dan produk susu rendah lemak.	Kacang tanah Coklat Biji-bijian Garam Gula
<b>4 thn +</b>			- Anggur, ceri, berry utuh - Kismis	- Satai		- Keripik/chips - Kacang (utuh) - Permen - Permen karet - Pop corn - Hotdog/ sosis

<b>12-24 bulan</b>	Semua	- Tomat - Seledri - Ketimun - Daun slada - Bawang Bombay - Sayuran yang dimakan tanpa dimasak	Kurma				Menggunakan alat makan sendiri dengan bantuan
<b>2 – 3 thn</b>	Semua	Semua	Semua	Kerang-kerangan	- Susu dan produk susu rendah lemak.	Kacang tanah Coklat Biji-bijian Garam Gula	Menggunakan alat makan sendiri dengan bantuan

4 thn +			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anggur, ceri, berry utuh</li> <li>- Kismis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Satai</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keripik/chips</li> <li>- Kacang (utuh)</li> <li>- Permen</li> <li>- Permen karet</li> <li>- Pop corn</li> <li>- Hotdog/ sosis</li> </ul>	Menggunakan alat makan sendiri
------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

Sumber:

Introducing solid foods: What you need to know, <http://www.mayoclinic.com/invite.cfm?id=PR00029>

Parents' Survival Guide to Transitional Feeding, The Institute of Pediatric Nutrition

Bayiku Anakku, dr Purnamawati S. Pujiarto Sp.Ak, M.Ped.

## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (5)

### Perhatikan Bahan Makanan Untuk Bayi Anda!

Seiring dengan tumbuh dan berkembangnya bayi Anda, maka keingintahuannya makin besar untuk mengambil makanan dari piring Anda – dan Anda akan lebih tertantang untuk mengenalkan variasi makanan kepadanya. Namun tidak semua makanan aman bagi anak Anda. Ada yang dapat menimbulkan bahaya tersedak, ada juga yang tidak baik bagi sistem pencernaan anak Anda yang masih berkembang, dan yang lainnya berpotensi sebagai pencetus alergi. (Beberapa keluarga cenderung lebih sensitif terhadap alergi dibandingkan keluarga lainnya. Jika keluarga Anda termasuk salah satunya, simak terus anjuran mengenai berapa lama menunda pemberian jenis makanan tertentu.) Berikut adalah jenis makanan yang dihindari berdasarkan tahapan usia anak.

### Makanan yang Dihindari Hingga Usia 6 Bulan

Semua makanan cair maupun padat: American Academy of Pediatrics (AAP), WHO, UNICEF, dan hampir seluruh badan kesehatan serta dokter spesialis anak menganjurkan bahwa Anda memberikan ASI (atau susu formula) ke bayi Anda untuk 6 bulan pertama.

### Makanan yang Dihindari Hingga Usia 8 Bulan

**Makanan dengan kandungan nitrat yang tinggi:** Makanan seperti ini dapat menyebabkan sindrom bayi biru\*, sehingga AAP menganjurkan untuk berhati-hati dan menunggu hingga usia 8 bulan atau lebih sebelum Anda memasak sayuran yang memiliki kandungan nitrat yang tinggi. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah sayuran berdaun hijau dan sayuran berumbi. Kandungan nitrat pada sayuran berdaun hijau lebih tinggi dibandingkan sayuran berumbi. Contoh sayuran berdaun hijau adalah bayam, selada, brokoli, kale, kubis, dan sayuran hijau lainnya. Sedangkan sayuran berumbi contohnya adalah bit, wortel, dan buncis; serta daging-dagingan seperti hotdog, ham, bacon, bologna, dan salami.

**Kuning Telur:** Studi menunjukkan bahwa kuning telur yang dimasak hingga matang bisa diperkenalkan pada pola makan berimbang untuk bayi mulai usia 8 bulan tanpa menimbulkan tanda-tanda alergi dan meningkatnya kolesterol plasma. Namun karena risiko alergi makanan karena memakan putih telur, kebanyakan para pakar menganjurkan untuk tidak memberikan telur utuh ke anak-anak sebelum usia 12 bulan. Jadi Anda dapat memberikan telur rebus matang atau orak-arik telur/omelet selama Anda hanya menggunakan kuning telur (dan tentu saja susu formula, keju, dan mentega). Karena adanya risiko keracunan makanan akibat salmonella, pastikan untuk memasak kuning telur hingga benar-benar matang.

### Makanan yang Dihindari Hingga Usia 9 Bulan

**Keju dan yogurt:** Keju dan yogurt sangat baik dan merupakan makanan dasar untuk pola makan anak yang sehat. AAP menganjurkan untuk mengenalkan yoghurt pada anak pada usia 9-12 bulan. Meskipun susu sapi sebaiknya dikonsumsi setelah usia 1 tahun sambil tetap mengonsumsi ASI atau susu formula, yogurt lebih mudah dicerna dan merupakan makanan tambahan yang tepat. (Bayi yang berasal dari keluarga yang memiliki sejarah alergi protein susu, bukan intoleransi laktosa, sebaiknya menunggu hingga berusia 1 tahun.)

**Gandum atau produk gandum:** Kebanyakan bayi dapat mengonsumsi gandum (sereal, roti) ketika mereka berusia sekitar 6 hingga 8 bulan, namun gandum adalah pencetus alergi biji-bijian yang paling umum. Jadi jika Anda cemas mengenai kemungkinan alergi ini, sebaiknya memang ditunda hingga bayi Anda berusia 12 bulan.

### Makanan yang Dihindari Hingga Usia 12 Bulan

**Susu sapi:** Tetap berikan ASI atau susu formula hingga bayi Anda berusia 1 tahun. Mengapa? Bayi Anda belum dapat mencerna protein dalam susu sapi sebelum berusia 1 tahun. Selain itu susu sapi tidak mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi dan justru mengandung mineral dalam jumlah yang dapat merusak ginjalnya.

**Buah-buahan berasa masam dan berry:** Memperkenalkan buah-buahan berasa masam dan berry sebelum usia 12 bulan dapat mencetuskan reaksi alergi, terutama jika ada bakat alergi di keluarga Anda.

**Putih telur:** Sekarang Anda dapat memberikan kuning telur ke bayi Anda, namun tunggu hingga ia berusia 1 tahun sebelum memberikan putih telur yang kaya akan protein karena ada kemungkinan bayi Anda alergi terhadapnya. Bahkan jika memang ia berisiko tinggi terkena alergi, sebaiknya ditunda hingga ia berusia 2 tahun.

**Madu dan sirup jagung:** Kedua jenis makanan ini dapat menjadi tempat berkembangbiaknya spora *Clostridium botulinum* (botulisme) dan sebaiknya dihindari hingga bayi Anda setidaknya berusia 12 bulan. Saluran usus orang dewasa dapat mencegah tumbuhnya spora bakteri ini, namun pada bayi spora tersebut dapat tumbuh dan menghasilkan zat racun yang membahayakan jiwa.

**Ikan:** Ikan, terutama yang bertulang, dikenal sebagai pencetus alergi pada bayi. Seringkali dianjurkan untuk memberikan ikan hanya jika bayi berusia 1 tahun. Banyak yang menyarankan untuk menunggu hingga usia 3 tahun. Namun ada juga yang menyatakan bahwa ikan aman dikonsumsi bayi berusia 9-10 bulan. Alasan lain menunda pemberian ikan pada bayi adalah kandungan merkuri yang mungkin terdapat pada ikan. Saat pertama kali mengenalkan ikan, penting untuk memilih tipe ikan berdaging putih. Pastikan Anda berkonsultasi

dengan dokter anak Anda sebelum Anda memberikan ikan, terutama kerang-kerangan.

**Kerang-kerangan:** Yang termasuk kelompok ini adalah lobster, tiram, dll. Jenis ini dapat mencetuskan alergi dan menyebabkan reaksi alergi yang mematikan. Oleh karena itu para pakar menganjurkan untuk menunda pemberian kerang-kerangan hingga bayi Anda berusia 1 tahun. Kerang-kerangan sebaiknya tidak diberikan pada anak yang cenderung alergi hingga berusia 3 tahun atau lebih.

**Selai kacang:** Kacang merupakan pencetus alergi yang utama. Sebaiknya tungguhlah hingga anak Anda berusia lebih dari 1 tahun sebelum Anda mengenalkan selai kacang. Jika Anda atau suami Anda alergi pada kacang, tungguhlah hingga anak Anda berusia setidaknya 3 tahun sebelum diperkenalkan pada selai kacang.

**Kacang dan sejenisnya (seperti pecan dan walnut):** Jika sepertinya bayi Anda berisiko terkena alergi, sebaiknya tungguhlah hingga ia berusia 3 atau 4 tahun sebelum memberinya kacang; jika tidak ia dapat mulai mengkonsumsinya ketika ia berusia 12 bulan, selama diberikan dalam bentuk pure atau selai kacang. (Potongan kacang dapat menimbulkan risiko tersedak.) Pengenalan kacang dan sejenisnya berdasarkan usia bervariasi. Umumnya usia pengenalannya adalah:

- Setelah 1 tahun untuk anak yang tidak sensitif/alergi terhadap makanan;
- Setelah 2 tahun untuk anak yang sensitif/alergi terhadap makanan.

**Jagung:** Banyak yang mengatakan bahwa jagung sebaiknya diberikan setelah usia 12 bulan. Salah satu alasannya adalah jagung berpotensi mencetuskan alergi. Alasan lainnya adalah jagung dapat menyebabkan bahaya tersedak. Memperkenalkan jagung setelah usia 12 bulan sebagai makanan cemilan lebih tepat dilakukan karena pada usia tersebut bayi seharusnya sudah dapat mengunyah pipilan jagung dengan benar. Pada tahun pertama kehidupannya, penting bagi bayi untuk memperoleh semua zat gizi yang diperlukan. Sebenarnya jagung hanya memiliki kandungan gizi sedikit. Sebagian besar massanya terdiri dari ampas dan dianggap sebagai makanan tanpa kalori. Sebaiknya memang menunggu pemberian jagung karena sebenarnya jagung sulit dicerna dan cenderung akan dikeluarkan dalam bentuk yang sama saat dimakan.

**Kedelai:** Kandungan proteinnya yang tinggi membuat kedelai dapat mencetuskan alergi pada bayi. Banyak bayi yang alergi susu juga akan bereaksi yang sama pada kedelai. Oleh karena itu penggunaan susu kedelai untuk bayi yang alergi susu tidak dianjurkan. Satu-satunya cara untuk mencegah gejala yang berkaitan dengan alergi pada kedelai adalah menghindari makanan yang bahan bakunya dari kedelai.

## Makanan yang Dihindari Hingga Usia 24 Bulan

**Coklat:** Alergi coklat yang sebenarnya jarang ditemukan, dalam hal ini orang alergi pada biji coklat. Kebanyakan reaksi alergi terhadap coklat disebabkan intoleransi atau alergi pada satu atau lebih bahan atau zat penambah pada coklat. Ini termasuk kedelai, lesitin, susu, sirup jagung, gluten, kacang, zat pemberi rasa dan warna, yang juga merupakan pencetus alergi. Jika bukan bahan tersebut, kotoran tikus atau serangga lainnya kadangkala ditemukan dalam coklat. Hindari pemberian coklat hingga anak Anda berusia 24 bulan.

**Susu rendah lemak:** Anak Anda masih membutuhkan kandungan lemak dan kalori yang tinggi dari susu untuk pertumbuhan dan perkembangan. Begitu ia berusia 24 bulan (dan tak memiliki masalah perkembangan), Anda dapat mulai memberikan anak Anda susu dan hasil produksinya yang berlemak rendah.

**Makanan yang menjadi pencetus alergi bagi orangtua si anak:** Sebaiknya tundalah pengenalan makanan yang menjadi pencetus alergi bagi Anda dan suami/istri Anda. Jika Anda menyusui, hindarilah memakan semua jenis kacang-kacangan dan mungkin telur serta susu agar dapat membantu menunda atau mencegah alergi pada bayi Anda.

**Bahaya tersedak:** Daftar makanan berikut ini berbahaya karena bayi Anda belum memiliki gigi dan belum menguasai sepenuhnya pergerakan mulut/lidah; memberikan makanan jenis ini terlalu awal dapat berisiko tersedak. Dianjurkan untuk memberikan makanan di bawah ini hingga anak Anda berusia 2 atau 3 tahun.

- **Hot dog:** Saat Anda memberikan daging pada bayi Anda, ingatlah bahwa ia dapat dengan mudah tersedak akibat potongan hotdog kecuali jika Anda memotongnya seukuran kecil. (Jika Anda memberikan hot dog, cobalah yang untuk vegetarian sebagai alternatif makanan yang lebih sehat.)
- **Potongan besar buah, sayur (matang atau mentah), atau daging:** Yang teraman adalah yang seukuran biji kapri.
- **Buah-buahan dan sayuran keras dan mentah seperti wortel:** Kebanyakan buah-buahan dan sayuran sebaiknya dipotong-potong atau dimasak dalam ukuran kecil hingga bayi Anda berusia 12 bulan. Dengan demikian makanan tersebut tidak tersangkut di tenggorokan anak Anda. Hal yang sama juga perlu dilakukan untuk celery dan buncis. Saat bayi Anda berusia 12 bulan, ia dapat mulai memakan buah dan sayuran yang dipotong/dijus.
- **Keju bongkahan:** Potonglah keju hingga berbentuk sangat kecil atau serpihan
- **Anggur utuh:** Potonglah anggur, tomat ceri, dan melon dalam potongan kecil sebelum diberikan. Buah yang utuh dapat tersangkut di tenggorokan anak Anda.
- **Makanan yang kecil dan keras:** Permen keras seperti gulali, kacang-kacangan (selain yang ditumbuk halus), brondong jagung, permen loli, kismis dan buah-buahan kering lainnya, biji-bijian, dan permen karet berpotensi menimbulkan bahaya tersedak.

- Beberapa jenis **makanan empuk** dapat tersangkut dalam tenggorokan anak Anda, seperti *marshmallow*, permen lunak, selai kacang, permen karet
- Makanan yang sulit dikunyah dan ditelan:** keripik kentang atau jagung, potongan daging (misalnya sate), potongan daging bacon
- Hindari membiarkan anak Anda makan di mobil karena sulit untuk mengawasi sambil mengendarai mobil
- Janganlah makan sambil berjalan atau berlari

Makanan yang berpotensi tinggi menimbulkan alergi: Kebanyakan anak dapat mengatasi alergi saat usia 1 tahun dan sudah tidak alergi lagi saat usia 3 tahun. Namun alergi pada makanan yang juga menimbulkan alergi pada orangtuanya dapat menetap selama bertahun-tahun. Oleh karena itu para ahli menganjurkan menunda memberikan putih telur hingga usia 2 tahun, kacang-kacangan, kerang-kerangan, ikan, dan kacang tanah (termasuk selai kacang) hingga bayi Anda berusia setidaknya 3 tahun.

Dirangkum oleh Dian Safitri [LR]

## RANGKUMAN

Makanan Yang Perlu Dihindari (untuk bayi yang berisiko rendah terkena alergi makanan)	
Makanan padat (termasuk sereal) atau jus	Hingga usia 6 bulan
Sayuran yang tinggi kandungan nitratnya <ul style="list-style-type: none"> <li>Sayuran berdaun hijau: bayam, selada, brokoli, kale, kubis, dan sayuran hijau lainnya</li> <li>bit, wortel, dan buncis</li> </ul> Kuning telur	Hingga usia 8 bulan
Gandum dan produksi turunannya Keju Yogurt	Hingga usia 9 bulan
Susu sapi (termasuk keju, es krim) Jeruk dan buah-buahan berasa masam Putih telur Kedelai Jagung Berry Ikan dan kerang-kerangan Kacang-kacangan	Hingga usia 12 bulan
Coklat Susu atau produk susu berlemak rendah	Hingga usia 24 bulan
Kacang-kacangan (kecuali kacang tanah) Makanan yang juga mencetuskan alergi pada orangtua anak	Usia 2-3 tahun
Bahaya tersedak <ul style="list-style-type: none"> <li>Hot dog</li> <li>Potongan besar buah, sayur (matang atau mentah), atau daging</li> <li>Buah-buahan dan sayuran keras dan mentah seperti wortel</li> <li>Keju bongkahan</li> <li>Anggur/ceri/berry utuh</li> <li>Makanan yang kecil dan keras: Permen keras seperti gulali, kacang-kacangan (selain yang ditumbuk halus), brondong jagung, permen loli, kismis dan buah-buahan kering lainnya, biji-bijian, dan permen karet</li> <li>Beberapa makanan empuk dapat tersangkut dalam tenggorokan anak Anda, seperti marshmallow, permen lunak, selai kacang, permen karet</li> <li>Makanan yang sulit dikunyah dan ditelan: keripik kentang atau jagung, potongan daging (misalnya sate), potongan daging bacon</li> </ul>	Hingga usia 3-4 tahun

Sumber:

- Alergi Makanan dan Anak, <http://www.wholesomebabyfood.com/allergy.htm>
- Makanan Pertama, <http://www.kellymom.com/nutrition/solids/first-foods.html>
- Makanan yang Perlu Diwaspadai, <http://www.babycenter.com/refcap/baby/babyfeeding/9195.html>
- Alergi Makanan pada Bayi, [http://www.yourbabytoday.com/babyplace/newbaby/newbaby\\_pediatrics/ped\\_food\\_allergies.html](http://www.yourbabytoday.com/babyplace/newbaby/newbaby_pediatrics/ped_food_allergies.html)
- The Benefits of Yogurt for Infants and Toddlers: the Skinny and the Fat oleh Vicki Koenig, MS, RD, CDN, [http://www.stonyfield.com/Wellness/MooslettersDisplay.cfm?moos\\_id=44](http://www.stonyfield.com/Wellness/MooslettersDisplay.cfm?moos_id=44)
- Jagung, <http://www.wholesomebabyfood.com/tipcorn.htm>
- Nitrat dan Makanan untuk Bayi, <http://www.wholesomebabyfood.com/nitratearticle.htm>
- Alergi telur dan makanan, <http://www.aeci.org/repositories/files/eggs%20and%20food%20allergies.pdf#search='infantseggs'>
- Alergi kedelai, <http://allergy.healthcentersonline.com/foodallergyintolerance/soyallergy.cfm>
- Alergi coklat, <http://allergy.healthcentersonline.com/foodallergyintolerance/chocolateallergies.cfm>
- Alergi Telur <http://allergy.healthcentersonline.com/foodallergyintolerance/eggallergies.cfm>
- Sindroma bayi biru, <http://www.ecfm.rdg.ac.uk/bluebabs.htm>

## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (6)

Sediakan Makanan Buatan Sendiri Dengan Bahan-Bahan Lokal, Perhatikan Keamanan dan Kebersihan Dalam Menyiapkan, Menyimpan dan Memberikan Makanan.

### **Keuntungan Membuat Sendiri Makanan Bayi dan Batita**

**Cara Mempersiapkan Masakan**

**Cara Memasak**

**Cara Membuat dan Menyimpan Puree**

**Alat-alat Memasak Yang Dibutuhkan**

**Penggunaan Garam, Gula dan Penyedap**

**Penggunaan Bumbu dan Rempah**

**Cara Menyimpan Makanan**

**Cara Mencairkan dan Memanaskan Makanan Bayi**

**Tips Menghindari Bahaya Tersedak Makanan**

### **Penjelasan**

#### **Keuntungan Membuat Sendiri Makanan Bayi Dan Batita**

Sebagai orangtua, Anda pasti ingin menyediakan yang terbaik untuk bayi dan batita Anda. Riset menunjukkan bahwa bayi yang diberi makanan bergizi dengan komposisi yang sehat, tumbuh menjadi anak yang kuat dan mudah beradaptasi soal makanan dibandingkan dengan anak yang diberikan makanan dengan komposisi yang kurang baik. Membuat makanan bayi di rumah adalah hal yang mudah, murah dan bergizi untuk memastikan bahwa anak-anak anda mendapatkan keuntungan tersebut. Banyak orang yang tidak menyadari bahwa membuat sendiri makanan bayi di rumah mempunyai banyak keuntungan, yaitu:

1. **Anda memiliki kendali penuh atas apa yang akan dimakan oleh anak anda.**
2. **Anda menanamkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini.**
3. **Makanan buatan sendiri lebih bergizi dan bebas zat-zat aditif.**
4. **Makanan buatan sendiri lebih variatif**
5. **Mudah**
6. **Hemat**
7. **Makanan buatan sendiri jauh lebih lezat dari makanan instan.**

#### **Penjelasan:**

##### **1. Anda memiliki kendali penuh atas apa yang akan dimakan oleh anak anda.**

Sebagai orang tua, anda pasti ingin mengetahui apa yang dimakan oleh bayi anda. Seperti juga anda ingin adanya kepastian menyangkut keaslian, keamanan, kualitas dan tekstur dari isi makanan bayi anda. Dengan menyiapkan sendiri makanan anak, maka Anda dapat memegang kendali atas apa yang dimakan oleh anak Anda dan Anda juga memiliki pengetahuan atas apa yang dimasukkan ke dalam makanan bayi anda. Semakin Anda terlibat dalam proses penyiapan makanan untuk bayi anda, semakin besar kemungkinan Anda bisa memupuk kebiasaan makan yang sehat. Selain itu, Anda memberikan makan yang sesuai dengan kebutuhan dan keperluan bayi anda. Dan karena anda yang memegang kendali atas tekstur dan isi dari makanan bayi anda, Andalah yang paling tahu apa yang paling baik untuk bayi anda.

##### **2. Anda menanamkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini.**

Dengan memberikan makanan sehat pada bayi anda sejak dini, berarti anda telah memperkenalkan kebiasaan makan yang baik untuk seluruh keluarga anda. Masyarakat Indonesia telah berubah menjadi komunitas yang gemar makanan fast food yang kaya lemak dan kolesterol tapi miskin gizi dan serat. Angka obesitas meningkat sampai pada level epidemik diantara anak-anak, remaja dan orang dewasa. Apabila trend saat ini terus berlangsung, obesitas akan menjadi penyebab utama kematian yang bukan karena penyakit di negeri ini, menggantikan posisi rokok. Salah satu penyebab utama kasus kelebihan berat pada anak-anak dan orang dewasa adalah kebiasaan makan yang kurang baik. Kebiasaan makan yang kurang baik secara langsung dihubungkan dengan beberapa masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes dan beberapa jenis kanker.

##### **3. Makanan buatan sendiri lebih bergizi dan bebas zat-zat aditif.**

Vitamin dan nutrisi lain sangat penting bagi bayi anda. Untuk tiga tahun kedepan, bayi anda akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Untuk itu penting sekali baginya untuk diberikan asupan makanan yang sehat dan bergizi agar dapat memaksimalkan proses tumbuh kembangnya.

Makanan bayi instan mengandung tambahan garam, gula, penambah rasa, atau bahan-bahan lain yang tidak dibutuhkan dan bahkan tidak tepat untuk bayi Anda. Bahkan bahan-bahan tambahan ini dapat melarutkan kandungan nutrisi dari makanan tersebut dan tidak memberikan manfaat apapun bagi kesehatan bayi Anda dan dimasukkan dalam adonan makanan untuk menambah rasa, tekstur dan memperbanyak jumlah porsi yang dihasilkan.

Anda bisa melihat perbedaan rasa, warna dan kandungan gizi suatu jenis makanan bayi instan yang dibuat oleh produsen yang berbeda. Misalnya bubur susu apel atau nasi tim ayam merek A pasti memiliki rasa, warna dan angka kandungan nutrisi yang berbeda dibandingkan jenis makanan sama dengan merek B, C dan merek-merek lainnya. Dan bubur susu apel atau nasi tim ayam buatan Anda sendiri, pasti jauh lebih lezat, menarik dan bergizi tinggi. Dengan menyiapkan dan memasak sendiri, Anda bisa memastikan bahwa bayi Anda mendapatkan makanan yang dibutuhkannya.

#### **4. Makanan buatan sendiri lebih variatif**

Makanan bayi cepat saji dibuat untuk memenuhi selera pasar, sehingga variasinya sangat sedikit. Variasi adalah kunci dari menu seimbang, yang merupakan komponen inti dari makanan yang sehat dan bergizi. Dengan banyaknya pilihan yang terdapat di bagian bahan makanan segar maupun beku, tidak ada alasan bayi anda harus mengikuti apa yang dianggap perusahaan pembuat sebagai makanan yang paling disukai. Keuntungan dari variasi makanan adalah:

Bayi anda akan terpapar pada rasa dan tekstur yang lebih luas sehingga transisi ke makanan keluarga bisa berjalan dengan baik.

Anda bisa membentuk selera makan bayi anda dan membantunya mempelajari rasa baru pada makanan yang baru dimasak, dengan demikian anak Anda tidak akan menjadi pemilih atau susah makan.

Lebih jauh lagi, membuat sendiri makanan bagi bayi anda, membuat anda bebas menambahkan bumbu-bumbu dan mengkombinasikan rasa, sehingga waktu makan bagi bayi anda menjadi saat yang menyenangkan, semacam wisata boga.

#### **5. Mudah**

Membuat sendiri makanan bayi mudah dan tidak sesulit yang Anda dan orang lain bayangkan atau katakan. Begitu Anda mulai Anda akan menyadari betapa mudahnya mempersiapkan sendiri makanan bayi. Yang Anda butuhkan adalah peralatan masak yang biasa Anda gunakan, blender/food processor serta bahan makanan yang segar untuk membuat makanan yang sehat dan bergizi untuk anak Anda. Selain itu, untuk menghemat banyak waktu dan tenaga, kita bisa memasak dalam jumlah agak banyak. Setelah dimasak, dinginkan makanan lalu tuang ke dalam blok es (cetakan es batu) lalu bekukan. Setelah beku, keluarkan dari cetakan, lalu masukkan 2-3 potong (sesuaikan untuk 1 porsi) ke dalam kantong plastik ukuran kecil. Apabila akan disajikan, keluarkan sejumlah sesuai kebutuhan. Bisa dikombinasikan dengan jenis masakan lainnya (baik disajikan terpisah maupun dicampurkan).

#### **6. Anda menghemat biaya.**

Makanan bayi instan harganya lebih mahal karena mereka juga harus memperhitungkan biaya promosi dan distribusi. Membuat makanan bayi sendiri sangat hemat biaya, karena makanan bisa dibeli kapan saja, dengan mempergunakan bahan makanan lokal dan yang sering dikonsumsi keluarga.

#### **7. Makanan buatan sendiri jauh lebih lezat dari makanan instan.**

Walaupun bayi anda tidak memiliki indera pengecap layaknya orang dewasa, ia bisa mengecap rasa, mengenali warna dan bau. Makanan yang lezat adalah salah satu anugerah kehidupan dan bayi Anda berhak untuk menikmati kelezatan dan tekstur makanan rumahan seperti halnya Anda dan saya. Coba cicipi bubur ayam, nasi goreng, dan sup instan yang dijual di swalayan, walaupun praktis dan Anda tinggal menyeduh dengan air panas, rasa dan aromanya jauh dibandingkan makanan yang dimasak sendiri. Atau lakukan percobaan dengan hanya makan makanan kalengan dan instan selama 3 – 7 hari, Anda pasti merindukan kelezatan dan aroma makanan rumahan. Demikian halnya dengan makanan bayi. Jadi tunggu apa lagi?



Melihat bayi Anda menikmati makanan yang Anda buat sendiri merupakan suatu kepuasan tersendiri. Anda pun merasakan kepuasan dan kebanggaan telah memberikan bayi Anda persembahan berupa makanan yang sehat dan bergizi. (WM/DS/PP)

Sumber:

- **Homemade Baby Food, A Fresh Start To Healthy Eating**, [http://www.freshbaby.com/healthy\\_eating/benefits.cfm](http://www.freshbaby.com/healthy_eating/benefits.cfm)
- **Why Make Homemade Baby Food**, <http://www.wholesomebabyfood.com>
- **Making Your Own Baby Food**, <http://www.askdrsears.com/html/3/T032300.asp>

## Cara Mempersiapkan Masakan

Makanan bayi buatan sendiri adalah pilihan yang lebih sehat dibandingkan dengan makanan bayi instan. Anda dapat dengan mudah dan aman menyiapkan sendiri makanan bayi dengan cepat dan tanpa susah payah. Hasil akhirnya adalah berbagai macam rasa dan jenis makanan yang tidak akan anda dapatkan bila anda membeli makanan botolan.

Hal lain yang tidak anda dapatkan bila anda membuat sendiri makanan bayi anda adalah alat pembersih dan pensterilan yang sesuai standar industri.

Agar bayi dan batita Anda sehat, maka Anda harus memperhatikan keamanan dan kebersihan proses persiapan, penyimpanan dan pemberian makanan, hal ini disebabkan karena:

- Kuman, baik dalam bentuk jamur, spora dan bakteri, dapat menyebabkan penyakit serius pada anak segala usia, terlebih lagi bayi dan batita, dimana mereka lebih rentan dan beresiko terkena penyakit-penyakit infeksi, termasuk infeksi gastrointestinal dan juga diare.
- Kadang kita tidak bisa mengetahui apakah makanan sudah terkontaminasi hanya dengan mengamati bau, rasa atau bentuk makanan.
- Permukaan dapur dan peralatan masak dan makan dapat terkontaminasi kuman yang berasal dari makanan yang disiapkan untuk anggota keluarga lainnya.

Tapi hal ini bukan berarti anda tidak bisa menjaga makanan bayi buatan anda dari bakteri patogen dan hal-hal lain yang tidak Anda inginkan. Di bawah ini ada beberapa hal yang relatif mudah dan cepat yang dapat anda lakukan untuk memastikan keamanan makanan bayi buatan anda.

### Mempersiapkan Peralatan:

Pastikan bahwa peralatan yang anda gunakan seperti, panci, kual, talenan dan blender/*food processor* telah dibersihkan dengan baik; lebih baik lagi bila menggunakan sabun anti bakteri (menggunakan sabun anti bakteri yang natural adalah pilihan yang terbaik dibandingkan dengan pembersih biasa). Jangan pernah menggunakan talenan yang sama untuk memotong daging dan buah/sayuran. Anda harus memiliki satu talenan khusus untuk memotong daging, dan satu lagi khusus untuk memotong buah/sayuran.

### Persiapan Untuk Memasak:

**Buah dan sayuran:** Jangan pernah lupa untuk membasuh dan mencuci buah dan sayuran yang akan anda gunakan untuk memasak makanan bayi. Meskipun anda tidak akan menggunakan kulitnya, atau bahkan bila yang anda *gunakan adalah sayuran organik*, anda harus selalu membersihkan bahan-bahan yang akan anda gunakan.

Mengupas kulit, membersihkan mata atau membuang biji sangat penting untuk dilakukan sebelum mulai memasak. Akan tetapi ada beberapa pengecualian dimana anda tidak perlu mengupas kulit, membersihkan mata atau membuang biji; pengecualian ini akan terjadi pada saat yang berbeda tergantung pada umur bayi anda, buah/sayuran yang akan anda masak dan dengan cara apa anda akan memasak bahan-bahan tersebut.

Menggunakan talenan yang terbuat dari kayu lebih aman daripada menggunakan talenan plastik, karena bakteri pada talenan kayu lebih mudah dibersihkan daripada bakteri pada talenan plastik.

**Daging:** Bila anda menggunakan bahan daging, anda harus selalu mencuci tangan anda atau menggunakan sarung tangan plastik bila mungkin.

Apabila anda selesai menyiapkan daging dan akan menyiapkan bahan makanan yang lain, selalu cuci tangan anda terlebih dahulu sebelum anda memegang bahan lain. Selalu cuci tangan anda setelah anda memegang daging, terutama bila anda baru saja memegang produk unggas – termasuk telur ayam.

Jangan gunakan wajan atau panci yang telah atau akan digunakan untuk memasak buah atau sayuran. Menggunakan talenan yang terbuat dari kayu lebih aman daripada menggunakan talenan plastik, karena bakteri pada talenan kayu lebih mudah dibersihkan daripada bakteri pada talenan plastik.

Cairkan daging di dalam lemari es atau dalam microwave dan jangan pernah meninggalkannya untuk mencair pada suhu ruangan! Jangan pernah berikan daging, ayam, ikan dan telur mentah atau setengah matang pada bayi anda. Dengan kata lain, bayi dan bahkan balita harus menggunakan daging yang sudah matang.

Untuk memastikan kemananan yang terbaik, semua daging contohnya daging unggas, daging merah,

termasuk juga daging ikan, harus dimasak sebagai berikut\*:

- Masak semua daging dengan suhu minimal 160° Fahrenheit. Periksa temperatur dengan termometer daging.
- Masak daging unggas putih dengan suhu setidaknya 170 ° Fahrenheit dan daging unggas merah dengan suhu setidaknya 180° Fahrenheit untuk kematangannya. Cek temperatur dengan termometer daging.
- Masak daging ikan dengan suhu 160° Fahrenheit . Cek temperatur dengan termometer daging. **(WM/DS/PP)**

Sumber:

**Safely Preparing Homemade Baby Food**, <http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm>

## Cara Memasak

Bila kita berkelana ke dunia masak memasak khususnya makanan bayi, salah satu pertanyaan yang paling sering ditanyakan adalah, "Bagaimana sebaiknya saya memasak makanan untuk makanan bayi saya?"

Kami telah menyusun garis besar dari berbagai cara memasak makanan dan bagaimana cara masak yang digunakan dapat mempengaruhi kandungan nutrisi di dalam makanan.

**MENGUKUS** – Ini adalah salah satu cara memasak yang paling disukai. Dengan cara ini, nutrisi yang hilang dapat diminimalisir. Makanan yang dikukus lebih banyak mengandung vitamin dan mineral dibandingkan yang direbus, sayuran dan buah yang dikukus warnanya lebih terang daripada yang direbus. Sisa air yang ada dapat disimpan dan digunakan untuk campuran puree.

**MEREBUS DAN TIM** – Kekurangan dari cara ini adalah dapat menyebabkan hilangnya nutrisi (terutama vitamin (B & C) dan mineral yang mudah larut). Kehilangan ini dapat diatasi dengan mengurangi jumlah air yang digunakan untuk memasak. Air sisa rebusan dapat disimpan dan digunakan untuk puree.

**MEMANGGANG** – Memanggang adalah memasak dengan menggunakan panas yang terdapat di dalam oven. Kelebihannya – bisa memasak dalam jumlah yang banyak. Nutrisi yang hilang sedikit dan makanan bisa dicerna dengan mudah.

**MEMASAK DENGAN MICROWAVE** – Kekurangannya adalah hanya bisa memasak dalam jumlah sedikit. Rasa dan nilai nutrisi yang ada dalam sayuran sangat baik dibandingkan dengan cara yang lain.

**MENGGORENG** – Goreng masakan hanya bila diperlukan. Menggoreng dengan sedikit minyak lebih baik daripada menggoreng dengan banyak minyak. Menggoreng dengan minyak yang banyak pada suhu yang tinggi dapat memproduksi zat kimia beracun seperti peroksida, aldehid, keton, hidroperoksida, *cyclic monomers* dan lain-lain. Akan lebih baik lagi bila tidak menggunakan minyak bekas pakai.

**MEMASAK DENGAN PRESSURE COOKER** – Hilangnya nutrisi bisa dikurangi dengan cara ini karena hanya menggunakan sedikit air.

**DIBAKAR** – Kekurangan metode ini adalah bila makanan dibakar dengan menggunakan arang dan api, maka bisa menimbulkan efek karsiogenik.

Untuk **buah dan sayuran** – Mengukus adalah metode yang paling disukai, kemudian diurutkan kedua adalah merebus dengan sedikit air. Untuk bahan makanan jenis kentang dapat dipanggang selain juga ditim. Anda juga dapat menggunakan microwave untuk memasak bila suka – hanya saja bila masak dengan microwave biasanya kita tidak bisa memasak sekaligus dalam jumlah banyak.

Untuk **daging** – dipanggang adalah metode yang disukai karena sebagian besar nutrisinya bisa tetap terjaga. Biasanya, puree daging lebih baik dicampur dengan air putih karena kaldu yang berasal dari daging sendiri rasanya terlalu keras untuk bayi. Bila anda merebus daging di dalam air kemudian airnya anda buang, berarti anda juga membuang sebagian nutrisi yang terdapat di dalam daging yang anda rebus tadi. **(WM/DS/PP)**

Sumber: **Cooking Methods**, <http://www.wholesomebabyfood.com/cooking.htm>

## Cara Membuat dan Menyimpan Puree

### BAGAIMANA CARA MEMBUAT PUREE

1. Mulailah dengan memasak sayuran/buah dengan cara mengukus, memanggang, merebus

atau menggunakan microwave. Mengukus dapat menjaga kadar nutrisi pada makanan. Memanggang, merebus dan tim memungkinkan untuk pembuatan makanan dalam jumlah besar sekaligus. Microwave bisa digunakan bila anda menggunakan peralatan masak berukuran kecil atau membuat puree dalam jumlah yang sedikit.

2. Angkat sayur/buah tersebut dan masukkan ke dalam alat yang akan digunakan untuk membuat puree.
3. Sisihkan air yang digunakan untuk memasak sayur/buah tadi. Air ini bisa ditambahkan ke dalam puree. Menambahkan air ini juga bisa membantu menjaga agar kandungan nutrisi yang larut pada proses pemasakan awal dapat tetap digunakan.
4. Nyalakan mesin pembuat puree untuk menghaluskan sayuran/buah.
5. Sambil menghaluskan, tambahkan cairan bekas masak atau air putih. Selain itu, anda juga bisa menggunakan susu formula atau ASI. Penambahan ini selain bisa menambah kandungan nutrisi juga membuat bayi mengecap ada rasa yang sudah dikenalnya.

### **METODE PENYIMPANAN PUREE**

1. Setelah anda mendapatkan puree yang lezat, pindahkan puree tersebut ke dalam wadah es batu untuk penyimpanan di freezer.
2. Isi setiap kotak dengan puree, seperti anda mengisi wadah tersebut dengan air untuk membuat es batu
3. Tutup wadah tersebut dengan plastik (bisa juga digunakan kertas timah, walaupun kami tidak menyarankannya karena serpihan timah tersebut bisa saja jatuh ke dalam makanan.
4. Apabila puree tersebut telah beku, keluarkan wadah es dari freezer dan masukkan kotak-kotak puree tadi ke dalam kantong plastik untuk kemudian kembali dibekukan.
5. Pastikan anda telah memberi label yang menunjukkan tanggal pembuatan dan bahan pembuat puree pada kantong plastik tersebut. Makanan yang telah dibekukan harus digunakan paling lambat satu bulan setelah dibekukan.
6. Saat memberikan makan pada bayi, anda tinggal mengambil beberapa kotak puree sesuai kebutuhan, cairkan kemudian panaskan kembali. Bila perlu makanan tidak usah dipanaskan melainkan disajikan pada suhu ruangan. Bila anda menggunakan microwave untuk mecairkan/memanaskan, jangan lupa untuk mengaduk makanan agar panas merata.
7. Bila anda tidak ingin menggunakan microwave untuk melelehkan makanan, anda bisa menurunkan makanan dari freezer ke lemari es dan menyimpannya disana sepanjang malam (pastikan makanan tersebut berada dalam wadah tertutup, bukan di mangkok yang terbuka). Anda juga bisa letakkan makanan beku di dalam mangkok kecil dan meletakkan mangkok tersebut di dalam mangkok besar yang berisi air panas. Dengan metode ini makanan beku akan leleh dalam waktu 10-20 menit. **(WM/DS/PP)**

Sumber :

- **Pureeing and Storing Baby Food**, <http://www.wholesomebabyfood.com/pureestore.htm>
- **Safely Preparing Homemade Baby Food**, <http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm>

### **Peralatan Memasak Yang Dibutuhkan**

**BLENDER:** Untuk membuat makanan yang semi cair atau puree yang lembek, smoothies, minuman yang mengandung es, sup-supan.

**FOOD PROCESSOR:** Untuk membuat berbagai jenis makanan semi padat dan padat (puree), memotong, menumbuk, mengiris bahkan membuat adonan bila diperlukan.

**STICK MIXER:** Membuat puree dalam jumlah sedikit atau makanan sedap sekejap

**GRINDER** (Penggiling): Untuk membuat puree dalam jumlah sedikit atau makanan sedap sekejap

**KOTAK PEMBUAT ES BATU** (atau wadah penyimpan di lemari pembeku) : Membekukan makanan

**KANTONG PLASTIK** : Menyimpan makanan yang sudah dibekukan

**SARINGAN** : Menyaring air dari makanan yang sudah dimasak

**KUKUSAN** : Untuk mengukus sayur dan buah-buahan

**TUMBUKAN** : Untuk menumbuk sayur dan buah-buahan sesuai kebutuhan bayi, dari bentuk yang paling lumat sampai bentuk yang paling kasar

**SPIDOL TAHAN AIR** : Untuk menulis pada label di kantong plastik berisi makanan beku, tanggal dan jenis makanan yang disimpan. **(WM/DS/PP)**

Sumber: **Tools You Need**, <http://www.wholesomebabyfood.com/tools.htm>

### Penggunaan Garam, Gula dan Penyedap

Jangan pernah memberi garam (maupun bumbu penyedap lainnya: merica, kaldu bubuk, gula, dll) pada makanan bayi kita. Pemberian garam (yang mengandung sodium) terlalu dini kepada bayi bisa menyebabkan ginjal mereka rusak. Selain itu, pada saat mereka dewasa, mereka lebih mudah terkena hipertensi (tekanan darah tinggi).

**INGAT:** Bayi tidak mengenal definisi hambar karena mereka baru belajar mengenai rasa. Kalau kita membiasakan pemberian makanan non-hambar sejak dini, bayi pun akan gampang menolak makanan yang cenderung hambar saat dia dewasa. Perhatikan saja kita sendiri, makan apapun selalu diberi ekstra garam, atau ekstra sambal, atau ekstra gula, atau ekstra kecap dan bahkan ekstra vetsin! **(WM/DS/PP)**

Sumber:

**Safely Preparing Homemade Baby Food**, <http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm>

### Penggunaan Bumbu dan Rempah-rempah

Mungkin anda sudah sering mendengar, "Jangan tambahkan gula atau garam pada makanan bayi". Bagaimana dengan menambahkan bumbu-bumbu yang lain untuk membangkitkan selera makan bayi anda? Dalam topik ini kita akan membahas mengenai penambahan bumbu dapur pada makan bayi buatan anda.

Saat anda membuat makanan sendiri untuk bayi anda, anda melakukannya untuk berbagai alasan yang bersifat pribadi. Salah satu dari alasan yang biasa dikemukakan oleh para orang tua yang membuat makanan sendiri untuk bayi mereka adalah karena mereka dapat mengendalikan apa yang dimakan oleh bayi mereka. "Kendali" ini dimaksudkan agar bayi anda memakan makanan yang sehat dan bergizi tanpa ada tambahan penyedap atau pengawet yang biasanya terdapat di dalam makanan instan. Zat tambahan ini biasanya dimasukkan ke dalam makanan pada berbagai variasi "Makanan Tahap 2", "Makanan penutup", "Makanan Tahap 3" dan "Makanan untuk batita".

Bila anda membaca label yang ada pada makanan-makanan seperti ini, anda mungkin akan bertanya-tanya, "Bila di dalam makanan instan ini terdapat gula dan kayu manis, mengapa saya tidak boleh menambahkan sedikit bumbu tersebut ke dalam makanan buatan saya?" Kami memang tidak menganjurkan penambahan gula atau garam di dalam makanan buatan anda, tapi kami menganjurkan untuk menambahkan bahan-bahan lain untuk menambah rasa pada makanan bayi buatan anda.

Sering kali bila kita memikirkan bumbu penyedap untuk makanan yang kita buat, yang terpikirkan adalah gula dan garam. Para orang tua jarang sekali berpikir untuk menambahkan bumbu dan rempah seperti :

- Kunci
- Lengkuas
- Salam
- Daun Jeruk
- Kunyit
- Ketumbar
- Vanila
- Lada
- Bawang putih
- Bawang merah
- Bawang bombay
- Jahe
- Kayu manis
- Pala
- Adas
- Bumbu asing: Rosemary, oregano, Mint
- Dll

Bumbu rempah seperti tersebut di atas ini bisa ditambahkan pada makanan bayi anda!

Perkenalkanlah bumbu rempah pada bayi anda sehingga pengenalan makanan keluarga seperti yang biasa anda masak tidak perlu harus ditunda sampai bayi anda berusia batita.

Sebagian besar dokter spesialis anak akan merekomendasikan penundaan sampai bayi berusia 8 bulan atau lebih sebelum diperkenalkan pada bumbu rempah. Rekomendasi ini lebih bertujuan untuk menghindari terjadinya gangguan pada pencernaan dibandingkan untuk menghindari reaksi alergi. Seperti bila anda memperkenalkan makanan baru yang lain, para orang tua diharapkan dapat menerapkan aturan "tunggu selama 4 hari" saat memperkenalkan bumbu rempah.

Perlu diingat, bumbu-bumbu yang menyengat seperti lada, cabe bubuk dan cabe sebaiknya dihindari dulu sampai anak berusia di atas 1 tahun.

Seperti biasa, kami merekomendasikan agar anda mendiskusikan secara menyeluruh dengan dokter spesialis anak anda mengenai pengenalan dan penggunaan bumbu rempah ini. (WM/DS/PP)

Sumber:

- [\\*Phytochemical Database](#)
- [Natural Health @ Suite 101](#)
- [Herb Info at wholefoods](#)
- [Safely Preparing Homemade Baby Food, http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm](#)

## Cara Menyimpan Makanan Bayi

Untuk mengemat waktu dan tenaga dalam penyiapan makanan bayi, kita bisa memasak dalam jumlah agak banyak. Cara penyimpanannya: setelah dimasak, dinginkan makanan lalu tuang ke dalam blok es (cetakan es batu) lalu bekukan. Setelah beku, keluarkan dari cetakan, lalu masukkan 2-3 potong (sesuaikan untuk 1 porsi) ke dalam kantong plastik ukuran kecil.

Apabila akan disajikan, keluarkan sejumlah sesuai kebutuhan.

- Jangan pernah menyimpan sisa makanan dari piring bayi (misalnya sisa makan siang disimpan dan diberikan lagi malamnya). Selalu ambil porsi sedikit saja sesuai kebutuhan perut bayi kita. Bekas air liur bayi yang menempel di sendok (lalu piring) dapat menjadi asal tumbuh kembangnya bakteri.
- Agar tidak mubazir, ambil makanan dalam porsi sedikit. Jika memerlukan tambahan, ambil makanan dari wadahnya menggunakan sendok yang bersih.
- Jangan pernah meninggalkan makanan yang belum ataupun sudah dimasak di atas meja dengan suhu ruangan lebih dari 1 jam.
- Tempelkan label yang bertuliskan keterangan isi dan tanggal pada kemasan sebelum memasukkannya dalam pembeku. Atur kemasan sedemikian rupa agar yang berada di deretan terdepan/atas adalah kemasan makanan yang paling lama.
- Makanan beku harus berada pada temperatur 0 derajat atau kurang dari 0 derajat.
- Makanan di dalam *freezer* memiliki waktu penyimpanan yang bervariasi, dari 1 sampai 3 bulan; namun sebaiknya makanan bayi yang sudah dibekukan digunakan dalam waktu maksimal 1 bulan.
- Makanan beku yang sudah dicairkan tidak boleh dibekukan kembali tanpa dimasak terlebih dahulu.
- Makanan yang sudah disiapkan dan dimasak harus disimpan di lemari es maksimal 48 jam, setelah itu harus langsung dimakan atau dibekukan atau dibuang.
- JANGAN PERNAH MEMBEKUKAN MAKANAN DALAM WADAH KACA

Botol bekas makanan bayi tidak dibuat untuk dibekukan di lemari es. Wadah yang tidak secara khusus dibuat untuk pembekuan kemungkinan akan retak dan meninggalkan serpihan<sup>2</sup> yang teramat sangat kecil, selain itu juga ada kemungkinan botol tersebut bisa pecah secara tiba-tiba. Walaupun banyak orang tetap menggunakan botol bekas tersebut, kami tidak menyarankan penggunaannya dengan alasan apapun! Lagipula, anda kan membuat sendiri makanan bayi karena anda ingin bayi anda dengan alasa kesehatan dan agar dia mendapatkan nutrisi terbaik; lalu mengapa anda mengambil resiko dengan membekukan makan di dalam botol tersebut? Di pasaran banyak terdapat botol kaca yang memang dibuat untuk disimpan di freezer dan wadah-wadah tersebut sama sekali tidak berbahaya.

## Cara Mencairkan dan Memanaskan Makanan

Untuk mencairkan makanan secara perlahan, tempatkan (porsi) makanan yang akan dikonsumsi anak Anda hari itu dalam kulkas (bukan bagian pembeku). Makanan akan mencair dalam beberapa jam.

- Untuk mencairkan makanan secara cepat, gunakan steamer atau pemanas elektrik atau letakkan

makanan beku dalam pinggan tahan panas, rendam pinggan dalam wadah berisi air panas atau dalam panci lalu panaskan dengan api kecil.

- Apabila harus menghangatkan makanan menggunakan microwave, perhatikan bahwa panasnya merata sehingga terhindar dari hot pockets (panas di sebagian tempat saja). Caranya, panaskan makanan lalu aduk-aduk rata, panaskan lagi sebentar. Sebelum Tes Jika Anda menggunakan microwave untuk mencairkan atau memanaskan makanan, pastikan Anda mengaduk rata makanan untuk menghindari hot pockets (bagian tertentu panas sementara bagian lain tidak panas).
- Apapun metode memanaskan dan mencairkan makanan yang Anda gunakan, aduklah makanan dengan rata dan cicipi menggunakan jari Anda agar memastikan makanan tersebut tidak terlalu panas untuk anak Anda.
- Sebelum mengidangkan makanan, teteskan sedikit makanan pada jari Anda untuk memastikan makanan tidak terlalu panas sehingga tidak membakar lidah dan mulut anak.

## Cara Menghindari Bahaya Tersedak Makanan

Kenali makanan yang bisa mengakibatkan anak Anda tersedak, biasanya makanan keras, halus, licin, kenyal, dan bulat penuh. Misalnya: anggur, permen, kacang goreng, buah beri, buah ceri, popcorn, sosis, potongan daging (misalnya sate), buah berbiji, buah atau sayuran mentah dan juga selai kacang.

- Perkenalkan jenis-jenis makanan tersebut sesuai usia yang direkomendasikan.
- Selalu awasi anak saat makan, untuk menghindari bahaya tersedak saat makan.
- Jangan makan dan memberikan makanan di dalam mobil atau kendaraan lain yang sedang bergerak.
- Potong makanan sesuai ukuran dan kemampuan anak.
- Jika anak sudah memiliki beberapa buah gigi, pastikan makanan yang diberikan lunak dan mudah dikunyah. **(WM/DS/PP)**

Sumber:

- [\*\*\\*Feeding Infants Guide - Nutrition Team @ the USDA\*\*](#) - p88
- [\*\*Fast Tips for Safe Food Prep\*\*](#)
- [\*\*FDA - Consumer Food Safety\*\*](#)
- [\*\*USDA-NAL Food Safety Links - Food Safety Research Information Office\*\*](#)
- [\*\*Safely Preparing Homemade Baby Food, http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm\*\*](http://www.wholesomebabyfood.com/tip27May.htm)
- [\*\*Pureeing & Storing Baby Food, http://www.wholesomebabyfood.com/pureestore.htm\*\*](http://www.wholesomebabyfood.com/pureestore.htm)
- [\*\*Making Your Own Baby Food, http://www.askdrsears.com/html/3/T032300.asp\*\*](http://www.askdrsears.com/html/3/T032300.asp)
- Parents' Survival Guide to Transitional Feeding, The Institute of Pediatric Nutrition



## Prinsip Pemberian Makanan Pendamping ASI (7)

### **Berikan makan dengan kasih sayang. Pahami kebutuhan dan kondisi bayi dan batita Anda.**

Butuh pemahaman dan kasih sayang untuk mulai memperkenalkan makanan pada bayi. Pemberian makan pada bayi dan batita merupakan masa transisi dari pemberian ASI menjadi pemberian makanan keluarga, yang harus dilakukan dengan penuh cinta dan tentunya kesabaran dan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Pahami kondisi anak, Anak yang sedang mengantuk, sedih, atau sakit cenderung malas makan. Kenali tanda-tandanya dan bina komunikasi dengan anak.
- Pahami tanda-tanda kapan Anak mulai lapar dan kenyang. Tahu kapan harus berhenti. Bayi akan berhenti makan saat mereka kenyang. Tanda-tandanya antara lain, menutup mulut, memuntahkan makanan, memalingkan kepala dari arah sendok, mendorong badannya ke belakang, mengurangi makanan/minuman yang diasup, tertidur, dan bermain-mainkan makanan.
- Pahami perkembangan kemampuan makan pada bayi dan batita Anda. Jenis, porsi, tekstur, frekuensi dan cara pemberian makanan berubah sesuai usia dan perkembangan anak. Apa yang tepat untuk bayi usia 6 bulan berbeda dengan anak usia 12 atau 18 bulan.
- Berikan bantuan dan dukungan tanpa memaksa anak untuk makan. Bersabar. Memaksa anak untuk memakan jenis makanan tertentu atau untuk menghabiskan makanan bukan cara yang tepat untuk membentuk pola makan yang sehat.
- Berikan makan secara perlahan dan dengan penuh kesabaran. Jangan paksa jika anak tidak mau makan, berikan lagi di lain waktu, tidak ada penolakan anak yang absolut.
- Berikan variasi jenis, rasa, tekstur, warna, kombinasi dan penyajian makanan.
- Berikan senyuman, kontak mata langsung dan kalimat-kalimat yang membesarkan hati anak, sehingga saat makan merupakan saat belajar dan penuh cinta.
- Bantu batita untuk menyuapi sendiri makanannya, jangan biasakan menyuapi anak-anak. Sedikit berantakan tidak apa-apa, makan adalah bagian proses belajar dan petualangan. Anak akan lebih cepat belajar untuk makan sendiri jika suasana makan menyenangkan.
- Kurangi gangguan selama makan, biasakan bayi dan batita duduk di ruang makan, baik di kursi makannya atau di pangkuan. Jangan biasakan memberi makan sambil menonton TV, bermain, jalan-jalan atau digendong.
- Berikan makanan secara teratur tepat pada saat-saat makan.
- Bayi dan batita senang menirukan apa yang mereka lihat, berbagai studi menunjukkan bahwa bayi yang diajak bergabung saat makan bersama keluarga akan lebih semangat untuk makan dan mencoba berbagai jenis makanan.
- Pemberian makanan adalah tanggung jawab keluarga, bukan pengasuh. Sebisa mungkin libatkan orang tua (termasuk Ayah) untuk memberikan makanan atau mendampingi anak saat makan. (DS/

#### Sumber:

- Breastfeeding and Family Foods: Loving and Healthy. Feeding other foods while breastfeeding is continued <http://www.waba.org.my/wbw/wbw05/actionfolder.pdf>
- WHO's Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child.
- Parents' Survival Guide to Transitional Feeding, The Institute of Pediatric Nutrition

# Panduan Pemberian Makanan Bayi (1)

## 0-6 Bulan

### ASI EKSKLUSIF

Pada enam bulan pertama bayi mengalami perubahan besar yang terkadang tidak pernah Anda bayangkan sebelumnya. Semakin hari bayi Anda menjadi lebih awas dan lebih banyak bergerak, setiap hari akan menjadi hari yang penuh petualangan menakjubkan bagi Anda.

#### Apa yang dilakukan bayi Anda? Perkembangan untuk usia sampai dengan 6 bulan :

- mengangkat kepala dan dada bila dibaringkan pada perutnya.
- menggapai objek yang digantung
- memegang dan mengguncang objek
- berguling ke kiri dan ke kanan
- duduk dengan dibantu
- mengeksplorasi objek dengan tangan dan mulut
- mulai menirukan suara dan mimik wajah
- merespon bila namanya dipanggil atau bila melihat wajah yang dikenal.

#### Nutrisi yang Diperlukan

WHO, UNICEF, begitu juga para ahli kesehatan dan organisasi-organisasi kesehatan sepakat bahwa ASI adalah satu-satunya makan dan minuman yang diperlukan oleh bayi pada enam bulan pertama dalam hidup mereka. Mereka menyatakan bahwa **makanan padat diperkenalkan saat bayi anda berusia enam bulan**, jadi tidak disarankan untuk memperkenalkan makanan padat sebelum usia 6 bulan.

#### ASI Eksklusif – Awal terbaik bagi bayi anda

HANYA ASI satu-satunya makanan dan minuman yang diperlukan oleh seorang bayi dalam enam bulan pertama. Tidak ada makanan atau minuman lain, termasuk air putih, yang diperlukan selama periode ini. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi Anda. Susu hewan, susu formula (bahkan yang harganya paling mahal), susu bubuk, teh, minuman yang mengandung gula, air putih, pisang dan padi-padian tidak memiliki kandungan sebaik ASI.

ASI adalah makanan yang bergizi dan berkalori tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang membantu penyerapan nutrisi, membantu perkembangan dan pertumbuhan, juga mengandung sel-sel darah putih, anti-bodi, anti-peradangan dan zat-zat biologi aktif yang penting bagi tubuh bayi dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Kandungan-kandungan tersebut TIDAK terdapat dalam susu formula.

Pada bulan-bulan pertama, saat bayi berada pada kondisi yang sangat rentan, pemberian makanan atau minuman lain selain ASI akan meningkatkan resiko terjadinya diare, infeksi telinga, alergi, meningitis, leukemia, Sudden Infant Death Syndrome/SIDS -sindrom kematian tiba-tiba pada bayi, penyakit infeksi dan penyakit-penyakit lain yang biasa terjadi pada bayi.

ASI yang diproduksi ibu mempunyai komposisi yang sempurna untuk bayinya. Tidak ada yang bisa membuat makanan yang sesempurna ini. Antibodi yang terkandung dalam ASI dibuat khusus untuk virus dan bakteri yang dihadapi ibu dan bayinya pada saat itu. Komposisi ASI berbeda-beda – dari pagi sampai malam hari, dari tegukan pertama sampai akhir setiap kali anak menyusui -berubah untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan bayi dengan rasa yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga setiap teguk ASI berbeda dan sempurna untuk bayinya. Tidak ada produsen susu formula yang bisa membuat makanan yang lebih sempurna untuk bayi Anda dibandingkan sang ibu.

Anak yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif selama 6 bulan mempunyai resiko lebih besar untuk terpapar penyakit dan kondisi di bawah ini:

**Tabel Resiko Pemberian Susu Formula vs ASI**

Penyakit	Resiko
Alergi, eczema	2-7 kali
Infeksi Saluran Kencing	2.6 – 5.5 kali
Radang perut (Inflammatory bowel disease)	1.5-1.9 kali
Diabetes tipe 1	2.4 kali
Gastroenteritis	3 kali
Hodgkin's lymphoma	1.8—6.7 kali
Otitis media	2.4 kali
<i>Haemophilus influenzae</i> meningitis	3.8 kali
Necrotizing enterocolitis	6-10 kali
Pneumonia	1.7-5 kali
Respiratory syncytial virus infection	3.9 kali
Sepsis	2.1 kali



Sindrom Kematian Bayi Mendadak (Sudden infant death syndrome)	2 kali
Obesitas	25%
Infeksi Telinga yang berulang	60%
Leukemia	30%
Diare	100%
Infeksi pernapasan (seperti asma)	250%

(sumber: *International Baby Food Action Network & Association of Family Physicians*)

Organisasi-organisasi seperti tersebut di bawah ini merekomendasikan agar semua bayi dapat diberikan ASI Eksklusif (tanpa air putih, teh, serelia, jus atau makanan lainnya) pada 6 bulan pertama dalam hidup mereka (**usia** 0-6 bulan) :

- [World Health Organization](#) – Organisasi Kesehatan Dunia
- [UNICEF](#) – Organisasi PBB yang mengurus masalah anak-anak
- [US Department of Health & Human Services](#) – Departmen Kesehatan AS
- [American Academy of Pediatrics](#) – Organisasi Dokter Anak di AS
- [American Academy of Family Physicians](#) – Organisasi dokter keluarga di AS
- [American Dietetic Association](#) – Asosiasi Diet AS
- [Austrian National Health and Medical Research Council](#) – Badan Kesehatan Nasional Australia
- [Royal Australian College of General Practitioners](#) – Organisasi dokter umum Australia
- [Health Canada](#) – Organisasi Kesehatan Kanada

#### Jika Pertumbuhan Bayi ASI Eksklusif Kurang Baik

Timbanglah bayi Anda secara teratur dan jika Anda memberikan ASI eksklusif tapi timbangan bayi Anda tidak menunjukkan angka pertumbuhan berat badan yang baik, maka:

- Anak tersebut harus lebih sering disusui. Mungkin diperlukan setidaknya 12 kali pemberian ASI dalam 24 jam. Bayi harus menyusui selama setidaknya 15 menit.
- Anak tersebut mungkin perlu dibantu untuk mendapatkan posisi menyusui yang lebih baik.
- Anak tersebut mungkin sakit dan harus dibawa untuk menemui tenaga kesehatan yang terlatih.
- Air atau cairan lain mungkin mengurangi jumlah ASI yang diminumnya.
- Tetap berikan ASI, jangan berikan cairan lain selain ASI.

#### Jika Mengalami Kesulitan Dalam Pemberian ASI

Pada umumnya, penggunaan susu formula tidak diperlukan bayi dari sisi medis, para ibu menggunakan susu formula karena pilihan mereka sendiri. Oleh karena itu:

- Bila ibu merasa ASI-nya hanya sedikit (dan karena itu lantas *berpikir* bahwa mereka memerlukan susu formula) padahal persediaan ASI-nya baik-baik saja
- Bila Anda merasa bahwa bayi Anda sungguh-sungguh memerlukan susu formula sebagai tambahan
- Bila DSA anda menyarankan atau merekomendasikan penggunaan susu formula
- Bila Anda mengalami kesulitan dalam proses menyusui.

Hubungi klinik laktasi untuk mendapatkan bimbingan. Seorang konsultan laktasi yang baik bisa membimbing para ibu untuk meningkatkan persediaan ASI, menjaga agar para ibu dapat terus menyusui bahkan melakukan relaktasi.

#### Klinik Laktasi RS St. Carolus

Senin-jumat 7.00 s/d 10.30; dan Sabtu 7.00 s/d 10.00  
Telp. (021) 3154187

#### Klinik Laktasi & Penyuluhan Ibu Hamil dan Menyusui RS Islam Jakarta

Jam praktek: 10:00-13:00  
Jl. Cempaka putih Tengah I/1  
Jakarta Pusat  
Telp. (021) 4250451 - 42801567 (hunting)  
Fax. (021) 4206681  
E-mail : [rsij@cbn.net.id](mailto:rsij@cbn.net.id), [pusat@rsi.co.id](mailto:pusat@rsi.co.id)  
Http : [www.rsi.co.id](http://www.rsi.co.id)

#### Usia: 0-6 bulan

##### Pertumbuhan anak:

- Organ mulut dirancang untuk menghisap, bukan untuk mengunyah.
- Reflek menyusu membantu bayi anda untuk berpaling ke arah puting untuk menemukan sumber makanannya.
- Lidah secara reflek mendorong makanan (semi) padat.
- Organ pencernaan bayi anda masih belum berkembang sempurna, inilah yang menjadi alasan mengapa makanan padat belu

##### Makanan yang diberikan

- HANYA susu ASI atau ASI perah dari orang lain atau susu formula yang mengandung zat besi.

**Tips pemberian makanan**

- Memberikan pengganti ASI dapat menyebabkan terjadinya perkembangan yang buruk atau penyakit bila terlalu banyak atau terlalu sedikit.
- Susu ASI perah atau susu pengganti ASI sebaiknya diberikan dengan menggunakan sendok atau gelas yang bersih untuk bayi.
- Penggunaan botol susu dapat menyebabkan terjadinya penyakit dan kematian. Botol dan karet dot yang tidak bersih bisa menjadi sumber infeksi.

## Panduan Pemberian Makanan Bayi (2)

### 6 – 8 Bulan

#### MAKANAN PADAT PERTAMA

Sulit dipercaya betapa cepat bayi anda berkembang. Ia berkembang secara dramatis dari bayi kecil yang anda bawa pulang beberapa bulan yang lalu, dan sekarang ia telah mulai mempelajari kepandaian baru setiap hari.

Antara usia 6 – 9 bulan, ASI (atau susu formula yang diperkaya zat besi) masih menjadi sumber nutrisi bagi bayi anda. Penting untuk diingat bahwa sebagian besar nutrisi yang diperlukan bayi anda tetap berasal dari sumber-sumber tersebut diatas, meskipun anda telah menambahkan makanan padat ke dalam menunya. ASI menyediakan nutrisi yang diperlukan bayi anda, seperti kalsium, zat besi, protein dan *zinc* – zat seng.

Meskipun demikian, pada usia ini bayi biasanya membutuhkan lebih banyak zat besi dan seng daripada yang kandungan yang ada di dalam ASI (dan susu formula) – dan pada saat inilah, tambahan nutrisi dapat diperoleh dari makanan padat dalam porsi kecil. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI untuk tetap dilakukan sampai anak berusia dua tahun atau lebih.

#### Usia : 6 to 8 bulan

##### Tanda-tanda sudah siap diberikan makanan padat:

- Mempunyai kontrol yang baik terhadap kepala dan leher
- Sudah bisa duduk sendiri
- Menunjukkan ketertarikan terhadap makanan.
- Lidah tetap di dalam saat sendok dimasukkan ke dalam mulutnya.
- Terbiasa pada tekstur dan makanan baru
- Menggapai makanan atau benda lain, meraih dan memasukkannya ke dalam mulut.
- Memindahkan sendok dari satu tangan ke tangan yang lainnya
- Bila sudah kenyang, bisa menunjukkannya dengan cara memalingkan kepala atau dengan menutup mulut rapat-rapat.

#### 6 bulan – MAKANAN PERTAMA

##### Yang diberikan:

- ASI/ASI perahan PLUS
- SEREALIA: beras putih, beras merah, havermuth
- SAYURAN: labu parang, ubi jalar, kentang, kacang hijau, labu, zucchini
- BUAH: pisang, alpukat, apel, pir

##### Tipe:

- 1 jenis makanan
- Semi cair (dihaluskan atau dibuat puree)
- Dimasak (kecuali buah tertentu, spt alpukat, semangka dan pisang)

##### Yang Belem Boleh Diberikan:

- DAGING & MAKANAN YG MENGANDUNG PROTEIN
- IKAN & KERANG-KERANGAN
- SUSU SAPI & PRODUK SUSU OLAHAN

##### Frekuensi:

- Makan besar: 1-2 kali per hari
- Cemilan: 1 kali per hari
- ASI: kapan saja bila diminta atau formula umumnya setiap 3-4 jam

##### Porsi:

- Makanan: 1-2 ujung sendok teh pada awalnya, bertahap tingkatkan sesuai bertambahnya usia dan minat bayi.

#### 7-8 bulan – MAKANAN SEMI PADAT

##### Yang diberikan:

- ASI/ASI perahan PLUS
- SEREALIA: lanjutkan pemberian beras merah, beras putih dan havermut. Perkenalkan maizena.
- SAYURAN: asparagus, wortel, bayam, brokoli, sawi, kembang kol, bit, lobak, kol
- BUAH: mangga, pir, peach, blewah, timun suri.
- Biskuit bayi.
- DAGING & MAKANAN YG MENGANDUNG PROTEIN: ayam, sapi, hati ayam, tahu, tempe

##### Tipe:

- 1-2 macam makanan
- Semi padat (haluskan dgn saringan kawat, puree)
- Soft finger food (8 bln+)
- Dimasak (kecuali buah tertentu, spt alpukat, semangka dan pisang)

##### Frekuensi:

- Makan besar: 2 kali per hari
- Cemilan: 1 kali per hari
- ASI: kapan saja bila diminta atau formula umumnya setiap 3-4 jam

##### Porsi:

##### Yang Belum Boleh Diberikan:

- IKAN & KERANG
- SUSU SAPI & PRODUK SUSU OLAHAN

- 3 sampai 9 sendok makan cereal, untuk 2 sampai 3 kali pemberian makan
- 1 sendok teh buah, bertahap tingkatkan menjadi  $\frac{1}{4}$  sampai  $\frac{1}{2}$  cangkir untuk 2 sampai 3 kali pemberian makan
- 1 sendok teh sayuran, perlahan ditingkatkan menjadi  $\frac{1}{4}$  sampai  $\frac{1}{2}$  cangkir untuk 2 sampai 3 kali pemberian makan.
- 1 sendok teh makanan sumber protein, perlahan tingkatkan menjadi 2 sm untuk 2 kali pemberian makan

#### Tips Memperkenalkan Makanan Padat:

- **Perkenalkan hanya satu jenis makanan baru dan berikan selama 2 sampai 4 hari sebelum perkenalkan makanan yang lain** untuk memastikan bayi anda tidak alergi terhadap makanan tersebut.
- **Urutan pemberian makan:**
  - Mulailah pemberian makanan padat dengan makanan yang paling tidak menyebabkan alergi (kadar protein paling rendah), yaitu serelia (beras merah, beras putih, havermut). Campurkan dengan ASI, air atau susu formula hingga semi-cair.
  - Beberapa ahli gizi merekomendasikan agar sayuran diperkenalkan sebelum buah, karena buah yang rasanya manis akan membuat sayuran yang rasanya kurang manis menjadi tidak menarik untuk bayi. Mulailah dengan sayuran yang rasanya hambar seperti kentang, kacang hijau, labu, zucchini, baru kemudian perkenalkan buah seperti pisang, alpukat, apel, pir, blewah, timun suri.
- **Pangku bayi anda atau dudukkan di kursi makan atau tempat duduk bayi saat anda menyuapi bayi anda.** Posisi makan yang semestinya adalah digendong anda atau didudukkan di tempat duduk bayi – pilihlah posisi yang paling aman untuk anda dan bayi anda.
- **Mulai pemberian makanan padat secara bertahap.** Untuk mempermudah peralihan, mulailah pemberian makanan padat dengan makanan yang sudah dikenalnya – ASI atau susu formula. Mulailah pemberian makanan padat dengan meletakkan sedikit makan di ujung sendok dan letakkan sendok tersebut di tengah lidah bayi. Lihat reaksi bayi anda. Anda mungkin akan mendapatkan senyum tanda persetujuan atau seringai tanda tidak setuju. Cobalah untuk memperkenalkan satu makanan baru selama tiga kali. Ada kemungkinan bayi anda makan dengan tidak teratur. Ingatlah bahwa pada usia ini anda hanya memperkenalkan bayi anda pada makanan dan tekstur baru.
- **Ketahui kapan harus berhenti memberi makan.** Bayi anda akan berhenti makan bila dia sudah kenyang. Jangan memaksa untuk tetap memberi makan. Apabila bayi anda sudah kenyang dia mungkin akan memberikan tanda-tanda sebagai berikut: mengatupkan bibir, menutup mulut, muntah, memainkan atau menggigit puting, memalingkan wajah dari sendok yang didekatkan ke mulutnya, menyandarkan tubuh ke belakang, makan atau minum lebih sedikit dan tertidur. Penting bagi bayi anda untuk merespon tanda-tanda lapar yang timbul dari dalam dirinya sendiri sebagai dasar dari kebiasaan makan yang sehat untuk sepanjang hidupnya.
- **Berikan makanan tanpa tambahan gula atau garam.** Bayi anda tidak membutuhkan tambahan gula atau garam. Menambahkan bahan-bahan tersebut tidak akan memperbaiki nilai nutrisi dari makanannya dan membuat bayi Anda menetapkan makanan seperti ini sebagai standar pilihan makanan di masa mendatang.
- **Jangan berikan madu selama 1 tahun pertama.** Madu tidak boleh diberikan untuk bayi dibawah 12 bulan. Jangan tambahkan madu pada makanan bayi anda atau mencelupkan dotnya ke dalam madu. Madu terbukti dapat menyebabkan penyakit serius, botulisme yang dapat menyebabkan kematian.
- **Botol harus digunakan untuk cairan seperti susu formula atau air putih BUKAN untuk makanan.** Apabila tidak direkomendasikan oleh DSA anda, jangan masukkan jus buah, cereal atau makanan semi cair/padat lainnya ke dalam botol susu karena dapat menyebabkan bayi anda makan terlalu banyak.
- **Gunakan boks bayi untuk tidur, bukan untuk makan.** Tidur dengan botol susu bisa menyebabkan berbagai masalah untuk bayi anda.
  - Botol berisi susu, jus atau cairan lain yang mengandung gula bisa berkumpul di gigi bayi anda dan menyebabkan terjadinya pembusukan gigi, yang disebut *nursing-bottle caries* - karies susu.\*
  - Minum dari botol sambil tiduran bisa menyebabkan infeksi telinga bagian tengah.
  - Anda pasti tidak menginginkan botol tersebut menjadi *empeng* (*pemberi rasa aman/pengganti ibu*). Bangun kebiasaan untuk menyelesaikan minum susu atau makan sebelum menidurkan bayi anda.

## Panduan Pemberian Makanan Bayi (3)

### 9 –12 Bulan

#### LEBIH BANYAK VARIASI

Bayi Anda mulai mendekati masa batita. Ia sangat aktif dan cenderung sulit untuk berhenti bergerak. Semakin mendekati ulang tahun pertamanya, makanannya semakin bervariasi dan bertekstur kasar. Frekuensi makan juga bisa ditingkatkan menjadi 2-3 kali dengan 1-2 kali makanan selingan. Walaupun dia sudah mulai kehilangan minat pada payudara atau botol, lanjutkan pemberian ASI kapanpun bayi memintanya karena ASI tetap menjadi dasar utama dari kebutuhan nutrisinya selama masa pertumbuhan yang pesat ini.

Tetap perkenalkan jenis-jenis makanan baru untuk memperluas variasi makanan dan nutrisi yang dikonsumsi.

#### Usia: 9 - 12 bulan

##### Perkembangan kemampuan makan:

- Sama seperti usia 6-8 bulan **DITAMBAH**
- Lebih mudah menelan makanan.
- Memiliki lebih banyak gigi.
- Mampu mengambil makanan dan obyek lainnya dengan jempol dan telunjuk/jari tengah
- Memasukkan apapun dalam mulutnya.
- Menggerakkan rahang dalam gerakan mengunyah.
- Mengeksplorasi lingkungan sekitarnya melalui rasa, bau, suara dan penglihatan.
- Mulai siap untuk disapih menggunakan botol atau cangkir.

##### Apa yang diberikan:

- ASI/ ASI perahan atau susu formula **DITAMBAH**
- Beras/sereal (jenis apa saja)
- SAYURAN: buncis, kacang kapri, kacang panjang, labu
- BUAH: nanas, kiwi, mangga, melon
- PROTEIN: daging sapi, daging ayam, ati, kuning telur.
- PRODUK SUSU OLAHAN: keju cheddar dan yogurt untuk bayi.
- Finger food: potongan buah, biskuit bayi.
- Jus buah yang tidak asam

##### Jenis:

- 3-4 bahan dasar (sajikan terpisah atau dicampur)
- Tekstur kasar dan Finger Foods
- Dimasak (kecuali alpukat dan pisang matang)

##### Frekuensi:

- Makan utama: 2-3 kali per hari
- Cemilan: 2 kali per hari
- ASI sekehendak.

##### Porsi:

- Yogurt 50 ml, keju ukuran 1 kartu domino.
- ¼ - ½ cangkir beras/cereal
- ¼ - ½ cangkir buah
- ¼ - ½ cangkir sayuran
- 1/8 - ¼ cangkir sumber protein.
- 50 ml jus buah

##### Yang Belum Boleh Diberikan:

- IKAN & KERANG
- SUSU SAPI

##### Tips Pemberian Makanan:

Pada usia ini, bayi Anda menjadi petualang sejati – merangkak, merambat dan mungkin sudah mulai berjalan. Dalam hal pemberian makan, penting sekali untuk diketahui orang tua bahwa orang tua harus memberikan contoh pola makan yang sehat serta memberikan makanan yang sehat untuk memastikan anak mempunyai pola makan sehat sepanjang masa.

- Perkenalkan makanan baru satu demi satu. Jadi untuk satu jenis makanan beri waktu 2-4 hari. Misalnya hari Senin selain memberikan makanan yang sudah pernah diterimanya kita perkenalkan kuning telur, pemberian kuning telur ini dilanjutkan sampai dengan Kamis. Kenapa hal ini harus dilakukan? Untuk mempermudah deteksi alergi satu bahan makanan. Bayangkan kalau kita memberi bayi kita 2 jenis makanan baru sekaligus (kuning telur dan keju misalnya) dan ternyata bayi kita mengalami reaksi alergi (gatal-gatal, batuk, beringsus, sesak napas, dll), kita akan sulit mengetahui apakah bayi kita alergi terhadap kuning telur atau keju?
- **Karena bayi sudah mulai mengunyah:**
  - Tingkatkan tekstur makanan. Anda bisa menghaluskan makanan dengan garpu atau mencincangnya, sehingga bayi akan dirangsang untuk mengunyah.
- **Karena kemampuan bayi untuk memegang lebih berkembang:**
  - Perkenalkan finger foods seperti sayuran kukus atau buah yang lembek yang dipotong-potong seukuran 1 suapan bayi (wortel, kentang, mangga, pepaya).
  - Walaupun Anda tetap menyuapinya, berikan bayi Anda sendok makan saat waktu makan dan biarkan dia untuk menyuapikan makanan sendiri. Hal ini juga mencegahnya untuk merampas sendok yang Anda pegang. Ia mungkin mengalami kesulitan atau kegagalan dalam menyuapi sendiri makanannya setidaknya sampai usia 1 tahun, namun latihan ini sangat baik untuk membangun kepercayaan dirinya. Mashed potato dan saus apel adalah makanan yang tepat untuk proses belajar ini. Anda bisa bergantian menyuapinya selagi dia mencoba untuk menyuapkan makanannya sendiri.
- **Jangan berikan susu sapi (segar/UHT/bubuk) sampai anak usia 1 tahun.**
  - Susu sapi bukanlah pengganti ASI yang tepat. Tunda pemberian susu sapi sampai bayi berusia 1 tahun.

- **Ajak anak makan bersama keluarga.**

Ajak anak duduk bersama keluarga saat waktu makan, baik bertepatan saat waktu makannya atau untuk menikmati saat-saat bercengkerama dengan keluarga. Berikan sedikit air/ASI/jus buah dalam training cup, atau peralatan makan untuk menyibukkan diri, atau cemilan sehat.

- **Sedikit berantakan tidak apa-apa.**

Mencoba dan mengeksplorasi hal-hal baru saat waktu makan akan membuat keadaan sedikit berantakan. Hal ini wajar karena anak sedang berada dalam tahap belajar. Agar Anda tidak kewalahan dan frustrasi, tempatkan kursi makannya di atas alas lantai yang terbuat dari plastik, pastikan lap atau pel berada dalam jangkauan. Acara makan akan lebih efektif jika dilakukan saat anak sedang lapar sehingga dia akan tertarik untuk makan, bukannya bermain-main.

- **Berikan makanan yang bervariasi.**

- Dengan memberikan variasi rasa, bentuk, warna dan tekstur, maka anak Anda akan mendapatkan kandungan nutrisi yang dibutuhkannya, serta membentuk pola makan yang sehat dan tidak memilih-milih makanan. Jangan biarkan selera kita (terutama apa yang tidak kita suka) mempengaruhi pemilihan makanan untuk bayi Anda.
- Coba sajikan jenis makanan secara terpisah, jangan dicampur-campur, gunakan piring yang terkotak-kotak, sehingga anak bisa mengeksplorasi rasa dan tekstur dari setiap jenis makanan yang disajikan.

- **Waspada bahaya tersedak makanan**

Beberapa jenis makanan mempunyai bentuk, ukuran atau tekstur yang bisa nyangkut di kerongkongan anak dan menyebabkan anak tersedak. Hindari pemberian makanan yang licin, atau berbentuk bulat utuh seperti anggur dan permen. Jenis makanan lain yang harus dihindari adalah kacang, selai kacang, potongan sayuran mentah, hotdog, potongan daging dan popcorn.

- **Minum dari cangkir**

- Jenis cangkir yang digunakan bervariasi. Pada umumnya, saat anak belajar minum, cangkir yang digunakan harus ringan, dan tanpa pegangan atau bagian yang menonjol. Bagian yang menonjol seperti di training cup pada umumnya sebaiknya dihindari karena anak harus belajar memindahkan cairan dari bagian depan ke bagian belakang mulutnya.

## Panduan Pemberian Makanan Bayi (4)

### 12-36 Bulan

#### MENURUNNYA NAFSU MAKAN

Para orang tua seringkali khawatir mengenai menurunnya napsu makan dan pertumbuhan fisik anak mereka yang menginjak usia batita (12-36 bulan). Berbeda dengan masa bayi 0-12 bulan yang pertumbuhan fisiknya sangat cepat, dengan kenaikan berat badan di tahun pertama yang mencapai 3 kali dari berat saat lahir.

Biasanya pertumbuhan fisik anak melambat di usia 12 bulan, untungnya, melambatnya pertumbuhan fisik ini membuat kebutuhan kalori mereka tidak setinggi sebelumnya. Dengan demikian mereka membutuhkan makanan lebih sedikit dibandingkan saat bayi, makanya napsu makan mereka menurun. Jadi tidak usah cemas, yang terpenting adalah biasakan memberi berbagai pilihan makanan yang sehat. Harap ingat: jika anak Anda sehat dan aktif, dan Anda memberikannya makanan yang bernutrisi, maka tidak ada masalah pada anak Anda. Anak Anda tidak akan membiarkan dirinya kelaparan.

#### Usia: 12-24 bulan

##### Pertumbuhan anak yang berimplikasi pada pemberian makanan:

- Has prolonged attention span
- Keinginan yang tinggi untuk melakukan berkegiatan sendiri tanpa bantuan.
- Mengangkat cangkir dan mendongakkan kepala saat minum, semakin sedikit minuman yang tumpah.
- Dapat memegang sendok dengan baik walau masih sering menumpahkan makanan.
- Mulai berjalan – tidak mau duduk diam untuk makan.
- Menyomot makanan dari piring orang lain.
- Berpartisipasi dalam acara makan bersama keluarga.
- Mengonsumsi makanan keluarga yang dicincang atau dihaluskan.
- Mulai bisa makan sendiri dengan peralatan makan yang lengkap.

##### Tipe:

- 4 jenis makanan atau lebih
- Padat, makanan keluarga
- Dimasak (kecuali buah tertentu, spt alpukat, semangka dan pisang)

#### Usia: 24-36 bulan

##### Pertumbuhan anak yang berimplikasi pada pemberian makanan:

- Mulai muncul gerakan mengunyah yang memutar.
- Dapat menyuapi makanan sendiri tanpa banyak yang tumpah.
- Belajar kata-kata untuk memberi sinyal “tambah lagi” atau “sudah”
- Ingin makan sambil berlarian – membutuhkan makanan yang kreatif untuk menjaga perhatian/konsentrasi pada meja makan.
- Mempunyai pola makan yang tidak menentu.
- Mengemut makanan
- Susah makan atau memilih-milih makanan.
- Mulai tidak mau diberikan botol, mulai menggunakan cangkir.
- Menggunakan sendok dan garpu.

##### Frekuensi:

- Makan besar: 3-4 kali per hari
- Cemilan: 2 kali per hari
- ASI: kapan saja bila diminta

#### Yang Diberikan

Kelompok Makanan	Jumlah porsi per hari	Ukuran 1 porsi	Contoh Makanan
Sereal (Padi-padian)	6 atau lebih	Bahan mentah: $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ cangkir Bahan matang: $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ cangkir Roti: $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ iris Cracker: 2 atau 3 keping Pasta: $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ cangkir	Beras (putih/merah), mie, bihun, kwetiau, makaroni, pasta lainnya, kraker, havermut, roti, dll.
Sayur dan buah	5 atau lebih	Bahan matang: $\frac{1}{4}$ cangkir Cincangan, mentang: $\frac{1}{4}$ cangkir Buah/sayuran potong $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ potong Sari buah asli: 60 – 80 ml	Pepaya, anggur dibelah 4, strawberi, kiwi, mangga, melon. Tomat, brokoli, bayam, kembang kol, dll.
Susu dan produk susu olahan	3	Susu atau yogurt: 110 ml Keju: 14 gr	Susu: UHT, susu di pasturisasi, bubuk full cream, bubuk instant. Yogurt, low-fat yogurt, reduced fat yogurt. Keju: cheddar, edam, cottage, ricotta, etc.
Sumber protein	2	Daging, ikan, kerang-kerangan: 1 - 3 sdm Telur: 1 butir Polong-polongan, kacang-kacangan: 1 - 3 sdm	Ayam, sapi, domba/kambing, ikan (tuna, salmon, cod, marlin), cumi, teri, telur, tahu, tempe
Lemak	Sesedikit mungkin	Mentega, margarine, minyak: 1 sdt	Mentega, margarine, minyak sayur

## TIPS PEMBERIAN MAKANAN UNTUK SI BATITA

1. **Berikan makanan 5-6 kali sehari.** Pada masa ini lambuk anak belum mampu mengakomodasi porsi makan 3 kali sehari. Mereka perlu makan lebih sering, sekitar 5-6 kali sehari (3 kali makan “berat” ditambah cemilan sehat).
2. **Berikan porsi kecil.** Batita dikenal sebagai anak yang mempunyai nafsu makan yang naik-turun. Kadang doyan makan, kadang hanya makan sedikit, namun tetap bisa tumbuh dengan sehat. Tanggung jawab Anda sebagai orang tua adalah memberikan makanan bernutrisi sesuai jadwal pemberian makan dan cemilannya, dalam suasana yang menyenangkan. Selebihnya, terserah batita Anda untuk memutuskan apa dan berapa banyak yang dimakannya. Berikanlah makanan dalam porsi kecil – batita Anda akan memberikan sinyal jika ia ingin nambah.
3. **Jangan berikan susu dan jus sampai berlebihan.** Minuman bisa mempengaruhi nafsu makan batita. Agar batita tumbuh dengan baik, ia membutuhkan 2-3 cangkir susu (atau 2-3 porsi susu dan produk susu olahan) per hari. Apabila batita Anda minum lebih dari 2-3 cangkir sehari, maka batita Anda akan terlalu kenyang untuk mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi penting, seperti zat besi dan vitamin. Untuk menghindarinya, berikan susu setelah batita makan. Demikian halnya dengan jus, batasi pemberian jus menjadi maksimal 120 ml per hari, terlalu banyak jus akan membuat anak Anda kehilangan nafsu makan dan atau diare. Biarkan anak mengeksplorasi makanan dan memutuskan makanan yang mereka inginkan.
4. **Tumbuhkan keterampilan makan.** Saat batita mulai mengetahui cara makan sendiri, mereka biasanya menjadi terlalu bersemangat ingin makan tanpa bantuan. Walaupun mereka mungkin mengalami kesulitan untuk mengambil makanan yang licin atau menyendoki makanan tertentu, mereka akan cenderung menolak untuk dibantu. Anda bisa memastikan bahwa batita Anda mendapatkan makanan yang cukup dengan menyediakan makanan yang lunak dan mudah dikunyah, yang dipotong kecil seukuran satu suap anak, serta memasak makanan yang lengket di sendok, seperti havermut atau kentang yang dihaluskan, untuk melatih kemampuan batita menggunakan sendok.  
  
Sebagian besar batita dapat beralih dari botol ke cangkir di usia 14 bulan, walaupun masih membutuhkan bantuan. Biarkan batita berlatih dengan sedikit air dalam sippy cup/training cup nya, lama-kelamaan batita Anda akan mahir menggunakan cangkir tanpa bantuan.  
  
Jadi jangan biasakan anak untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya, biarkan anak Anda mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan.
5. **Kurangi makanan/minuman lemak secara bertahap.** Walaupun batita membutuhkan kalori lebih sedikit dari masa bayinya, jangan batasi kadar lemak dalam makanannya sampai ia berusia 2 tahun. Setelah anak menginjak usia 2 tahun, baru Anda bisa secara bertahap mengurangi kadar lemak di makanannya, dan meningkatkan asupan sereal, sayuran dan buah-buahan. Mulailah dengan memilih susu atau produk susu olahan yang rendah lemak (low-fat) serta menghindari/mengurangi cemilan yang kayak lemak (spt kentang goreng, coklat, dll).
6. **Berikan makanan kaya zat besi.** Kekurangan zat besi atau anemia seringkali ditemukan pada anak batita. Anemia berdampak negative pada kesehatan anak juga pada kemampuannya untuk belajar. Untuk pencegahan, berikan batita Anda makanan kaya zat besi seperti daging, unggas, ikan, dan sereal yang diperkaya zat besi.
7. **Jadikan waktu makan sebagai saat yang menyenangkan.** Membuat waktu makan sebagai saat yang menyenangkan memang susah, terlebih lagi jika orang tua khawatir anaknya tidak cukup makan. Akibatnya, sebagian orang tua akan memaksa anak untuk makan, dan anak akan belajar bahwa ia bisa memegang kendali dengan menolak makanan.

Situasi ini dapat dicegah dengan melakukan beberapa hal:

- **Jangan paksa batita untuk makan.** Satu hal yang jangan Anda lakukan adalah memaksa batita Anda untuk makan. Memaksa atau mencekoki makanan pada batita yang tidak lapar seringkali malah berakibat anak semakin menolak makanan. Batita mempunyai naluri alami untuk menginginkan kendali tentang apa dan berapa banyak makanan yang masuk dalam mulutnya. Banyak batita yang melakukan aksi tutup mulut hanya untuk menunjukkan bahwa mereka yang mempunyai kendali.
  - **Pastikan batita didudukkan dengan nyaman saat makan** (gunakan kursi tinggi) dan makan di ruang makan.
  - **Kurangi kegiatan serta sumber suara atau visual yang bisa mengganggu perhatiannya** (seperti makan sambil bermain, menonton TV, dan lainnya).
  - **Bantu batita Anda untuk menikmati saat makannya.** Senyumlah atau berbicaralah saat batita Anda makan, makan bersama, dan Anda menunjukkan ekspresi bahwa Anda sangat menikmati makanan tersebut. Biarkan batita Anda mencoba sedikit makanan Anda. Satu hal lagi, jangan memaksa dan “menipu” batita Anda agar anak Anda makan. Misalnya: “nanti mama pergi loh kalo ade ga makan”, “eh makan satu suap ini aja”, atau “ini suapan yang terakhir kok” (padahal masih banyak). Orang tua dapat menjelaskan makan yang dimakan batita atau berbicara hal-hal lain selama waktu makan, hindari kalimat-kalimat negatif, seperti, “Kamu nakal banget sih nggak mau makan”, “Mama nggak suka kalau kamu nggak makan sayuran”. Sebisa mungkin, orang tua menyempatkan diri untuk makan bersama dengan batita supaya mereka bisa mencontohkan cara makan dan mengenalkan anak dengan makanan baru.
8. **Jadikan waktu makan sebagai kesempatan untuk belajar**
    - **Belajar kebiasaan makan yang baik**  
  
Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran bagi batita dan sebagai waktu yang menyenangkan bagi semua anggota keluarga, dengan menetapkan sejumlah aturan:
      1. Tetapkan jam makan yang sama setiap harinya, baik makan pagi, makan siang dan makan malam.



2. Makan di ruang makan, bukan di ruang duduk keluarga atau di depan TV atau sambil berjalan-jalan di taman.
3. Dudukkan batita duduk di kursi makannya atau dipangkuan (bukan digendongan atau sambil berjalan/bermain/berlarian/di baby walker).
4. Matikan TV atau pastikan bahwa setiap anggota keluarga menghabiskan cukup waktu di meja makan hanya untuk makan, bukan sambil menonton TV, membaca koran/majalah, ber-SMS atau berbicara lewat handphone/telpon, atau makan terburu-buru.
5. Ciptakan suasana yang tenang, bersahabat, bukan untuk berargumen, memarahi anak dan hal-hal lain yang bisa membuat kesan bahwa waktu makan adalah hal yang menegangkan. Suasana yang tegang di meja makan membuat anak menganggap waktu makan sebagai beban, bukan saat menyenangkan dengan keluarga.

#### · **Belajar keterampilan makanan**

Makan bersama keluarga memberikan kesempatan bagi batita untuk belajar makan dengan mengobservasi anggota keluarga lain. Mereka belajar cara menggunakan peralatan makan dan bagaimana cara memakan makanan tertentu (seperti sate, jagung, dan lain sebagainya). Mereka melihat ada makanan yang dicocolkan dengan sambal/saus, ada yang diolesi, ada yang dimakan dengan tangan, dan lainnya. Melihat orang tua dan saudara-saudaranya minum dengan gelas membuatnya tertarik untuk mencoba.

Batita juga pandai belajar sejumlah keterampilan sosial yang penting. Mereka mulai mengerti konsep bahwa makanan dimakan sambil duduk (bukan berlarian atau digendongan), meminta makanan atau susu tambahan sambil berkata "tolong" dan "terima kasih". Secara umum, mereka belajar menggunakan suara yang lembut dan menyenangkan saat makan, mengamati bagaimana anggota keluarga mendengarkan dengan sopan dan tidak memotong pembicaraan orang lain. Mereka juga belajar bahwa melempar-lempar makanan tidak baik, dan tidak ada anggota keluarga lain yang memuntahkan makanannya ke atas meja/piring.

#### · **Belajar mengenai makanan**

Acara makan bersama juga dapat mengajarkan batita mengenai makanan. Mereka mungkin akan hanya makan jenis makanan tertentu untuk sementara waktu, namun mereka akan mengamati makanan menarik lain (yang ada di meja) dan mungkin ingin bereksperimen dengan mencoba-coba makanan yang dikonsumsi orang tua dan saudara-saudaranya. Membantu persiapan makanan juga bisa membuat batita lebih semangat untuk mencoba berbagai jenis makanan, jadi, jika memungkinkan, berikan tugas-tugas yang mudah seperti menaburkan seledri, menuangkan air, meletakkan hiasan makanan, dan lain sebagainya.

Di usia muda, anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Saat usia mereka bertambah, mereka ingin makan apa yang dimakan teman-temannya (dan yang ada di iklan TV). Oleh karena itu, orang tua bisa memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat.

Dirangkum oleh: Dian Safitri

Sumber:

- **Your 24-month-old's physical development: Moving every which way, Dana Sullivan**
- **Feeding Development: An Overview, Robert Needlman, M.D.m F.A.A.P.**
- **Family Meals: A Time For Toddlers, Maria Silva, M.S, R.D.**
- **Nourishing Your Toddler, Maria Silva, M.S, R.D.**
- **Bayiku Anakku, dr. Purnamawati S. Pujiarto, SpAK, MMPed**

### Contoh Jadwal Pemberian Makanan Bayi

Umur	Makanan	Jumlah	Jam
0-6 bln	ASI saja	Sesuka bayi	-
6 bln (perkenalan MPASI)	ASI	Sesuka bayi	-
	Makan utama	1 – 2 kali	10:00 dan/atau 16:00
	Cemilan	1 kali	13:00
7-9 bln	ASI	Sesuka bayi	-
	Makan utama	2 – 3 kali	08:00 13:00 18:00
	Buah atau cemilan sehat lain	2 kali	10:00 16:00
9-12 bln	ASI	Sesuka bayi	-
	Makan utama	3 kali	08:00 13:00 18:00
	Buah atau cemilan sehat lain	2 kali	10:00 16:00
12-24 bln	ASI atau Susu Sapi (Murni/UHT/pasteurisasi/bubuk fullcream/bubuk instan/cair) atau produk susu olahan, spt yogurt dan keju	Sesuka bayi  2 kali  2 porsi	Pagi/siang & malam sblm tidur  Sbg pelengkap makanan utama (keju) atau sbg cemilan sehat (keju & yogurt)
	Makan utama	3 kali	08:00 13:00 18:00
	Buah atau cemilan sehat lain	2 kali	10:00 16:00
3 thn +	ASI atau Susu Sapi (Murni/UHT/pasteurisasi/bubuk fullcream/bubuk instan/cair) atau produk susu olahan, spt yogurt dan keju	Sesuka bayi  2 – 3 kali  2 – 3 porsi	-  Pagi, siang & malam sblm tidur  Sbg pelengkap makanan utama (keju) atau sbg cemilan sehat (keju & yogurt)
	Makanan utama	3 kali	08:00 13:00 18:00
	Buah atau cemilan sehat lain	2 kali	10:00 16:00

## Menu Makanan Bayi (1)

### MENU UNTUK BAYI USIA 6-9 BULAN

---

#### BAHAN: BUAH-BUAHAN

##### PUREE ALPUKAT

*Nutrisi Utama: Serat, Vitamin E*

##### Bahan:

1 buah alpukat matang  
ASI/susu formula dicampurkan air matang secukupnya

##### Cara Membuat:

1. Buang biji alpukat, lalu haluskan daging buahnya.
2. Campurkan dengan ASI atau susu formula dengan kekentalan yang diinginkan.

**Saran Penyajian:** Berikan puree alpukat sebagai makanan tunggal atau campur dengan puree sayur/buah lainnya.

Variasi: Buah alpukat dikeruk halus dan langsung disajikan

##### PUREE PISANG I

*Nutrisi Utama: Potasium*

##### Bahan:

1 buah Pisang

##### Cara Membuat:

1. Pisang dikupas dan potong-potong.
2. Haluskan dengan garpu/saringan kawat/blender. Tambahkan ASI atau susu formula untuk mengencerkan.

##### PUREE PISANG II

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat besi, Potasium & Calcium*

##### Bahan:

1 buah pisang matang\*

##### Optional:

Yogurt\*\*

Tepung Cereal\*\*\* (Tepung beras, tepung gandum, oatmeal, dll.)

##### Cara Membuat:

1. Haluskan pisang dengan bahan-bahan tambahan yang diinginkan.
2. Sajikan, dinginkan atau bekukan.

\*Pisang yang sangat matang lebih baik untuk sistem pencernaan bayi.

\*\*Yogurt membantu keseimbangan sistem pencernaan bayi, berikan setelah anak berusia 9 bln.

\*\*\* Tepung cereal adalah sumber zat besi, kalsium, vitamin dan mineral.

##### PUREE APEL/PIR/PEACH/PLUM

*Nutrisi Utama: Potasium & Vitamin C*

##### Bahan:

1 buah apel/pir/peach/plum matang ukuran sedang

##### Cara Membuat:

1. Buah dikupas, buang bagian tengahnya, cuci sampai bersih.
2. Potong menjadi 4 bagian.
3. Kukus di atas api sedang selama 5-10 menit.
4. Angkat dan tiriskan. Setelah dingin, haluskan dengan blender, tambahkan air matang atau ASI/susu formula sampai kekentalan yang diinginkan.

##### PUREE PEPAYA/MANGGA

##### Bahan:

1 iris sedang papaya/mangga matang

##### Cara Membuat:

Pepaya/mangga dikupas, cuci, ambil dagingnya, potong-potong kecil dan haluskan. Bisa disajikan langsung atau tambahkan air matang/ASI/susu formula sampai kekentalan yang diinginkan.

### **PUREE MELON**

*Nutrisi Utama: Beta-carotene, Vitamin C & Potasium*

#### **Bahan:**

4 iris sedang buah melon

#### **Cara Membuat:**

1. Kupas dan buang biji melon.
2. Cuci sampai bersih.
3. Kukus selama 2-3 menit. Angkat dan tiriskan.
4. Haluskan.

### **PUREE APEL DAN PISANG**

*Nutrisi Utama: Potasium & Vitamin C*

#### **Bahan:**

3 buah Apel

4 buah Pisang

#### **Cara Membuat:**

1. Apel dikupas, buang bagian tengahnya dan dipotong sedang.
2. Kukus apel sampai empuk.
3. Angkat dan tiriskan. Biarkan dingin.
4. Haluskan apel dengan potongan pisang, tambahkan air dan atau susu (ASI/formula) jika diinginkan.
5. Sajikan atau bekukan dengan cetakan es.

### **PUDING ROTI APEL**

*Nutrisi Utama: Serat, Vitamin C*

#### **Bahan :**

1 buah apel merah, cuci bersih

75 gr (1/2 lembar) roti tawar, buang pinggirnya, potong kecil

50 ml susu formula

#### **Cara membuat :**

1. Apel dicuci bersih, kupas, buang bagian tengahnya. Belah menjadi 4 bagian. Kukus selama 5-10 menit atau sampai lunak. Angkat.
2. Setelah dingin, masukkan daging apel kedalam blender dan haluskan sampai menjadi puree
3. Masukkan roti dan ASI/susu formula. Blender sampai halus.

Variasi penyajian: Puree Apel dan Puree Roti disajikan terpisah.

### **PISANG DAN OATMEAL**

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat besi, Potasium & Calcium*

#### **Bahan:**

1 buah Pisang

1/4 cangkir Havermoth atau Quick Oats

3/4 cangkir air

2 sdm ASI atau susu formula bubuk

#### **Cara membuat:**

1. Campurkan havermoth dengan 1/2 cangkir air. Masak dalam panci kecil sampai mendidih, kecilkan api, aduk dan masak dengan api kecil selama 5 menit.
2. Matikan kompor, dinginkan.
3. Haluskan pisang dengan ASI/susu bubuk, masukkan adonan havermoth. Haluskan.
4. Sajikan segera, atau dinginkan atau bekukan terlebih dahulu.

### **NASI BUAH-BUAHAN**

*Nutrisi Utama: Potasium, Vitamin C & B Complex, Serat*

#### **Bahan:**

2 buah apel merah

2 buah pisang, kupas dan iris

1/4 cangkir nasi beras merah

**Cara Membuat:**

1. Apel dikupas, buang bagian tengahnya lalu cuci sampai bersih.
2. Kukus atau rebus sampai lembek.
3. Haluskan dengan blender bersama bahan-bahan lainnya.

**MANGGA DAN PISANG**

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, Potasium & Vitamin C*

**Bahan:**

1 buah Pisang Ambon matang  
1 buah Mangga matang, kupas dan ambil dagingnya  
ASI atau susu formula

**Cara Membuat:**

1. Haluskan buah dengan garpu atau blender.
2. Tambahkan ASI atau susu formula untuk mengencerkan.

**PUDING PISANG DAN TAHU SUTERA**

*Nutrisi Utama: Protein & Potasium*

**Bahan:**

2 sdm tahu sutera  
½ buah pisang  
ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Campur dan haluskan semua bahan dalam blender.
2. Tambahkan ASI/susu formula hingga kekentalan yang diinginkan.
3. Sajikan dalam suhu ruangan atau dinginkan sebagai pudding.

**SAUS WORTEL DAN APEL**

*Untuk bayi 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, Potasium & Vitamin C*

**Bahan:**

2 buah wortel  
2 buah apel merah

**Cara Membuat:**

1. Wortel dikupas, cuci bersih dan potong kecil-kecil. Kukus sampai empuk, tiriskan.
2. Apel dikupas, potong sedang, kukus sampai empuk. Tiriskan.
3. Campurkan wortel dan apel, haluskan dengan blender.
4. Tambahkan air/ASI/susu formula untuk mengencerkan.

Alternatif penyajian: puree wortel dan puree apel disajikan secara terpisah.

**DUO PEACH PISANG**

*Nutrisi Utama: Potasium, Vitamin A & Vitamin C*

**Bahan:**

2 buah peach, kupas, buang bagian tengahnya, belah jadi 2  
1 buah pisang ambon, ambil daging buahnya

**Cara Membuat:**

1. Kukus peach sampai lunak. Haluskan.
2. Saring peach yang sudah matang.
3. Haluskan bersama daging buah pisang.

**PUREE ANGGUR**

*Nutrisi Utama: Potasium*

**Bahan:**

8 buah anggur hijau manis tanpa biji, kupas kulitnya lalu cuci bersih.

**Cara Membuat:**

1. Cincang halus anggur, lalu sajikan.

**PUREE APEL PLUM**

*Nutrisi Utama: Potasium & Vitamin C*

**Bahan:**

- 1 buah apel merah, kupas, buang bagian tengahnya, potong jadi 4
- 1 buah plum, kupas, buang bagian tengahnya, potong jadi 4

**Cara Membuat:**

- 1. Kukus apel sampai lunak. Haluskan.
- 2. Haluskan daging buah plum.
- 3. Campur apel dan plum.

**BUBUR NASI & PEACH**

*Nutrisi Utama: Vitamin C*

**Bahan:**

- ½ cangkir beras
- 1 cangkir air
- 2 buah peach, kupas, buang bagian tengahnya, potong jadi 4

**Cara Membuat:**

- 1. Didihkan air lalu masukkan beras, masak sampai beras matang dan menjadi bubur.
- 2. Kukus peach sampai lunak.
- 3. Campur peach dengan bubur, haluskan.

**BUBUR PEPAYA & PIR****Bahan:**

- 1 buah pir matang, cuci, kupas, potong kecil
- 1 sdt tepung maizena
- 75 ml air
- ASI/susu formula
- 100 gr pepaya matang, kupas, cuci, potong kecil

**Cara membuat :**

- 1. Kukus pir sampai lunak. Angkat dan biarkan agak dingin.
- 2. Campur tepung maizena dengan air. Jerang di atas api kecil dan aduk sampai mengental. Angkat dari api dan bubuhi ASI/susu formula. Aduk sekali lagi.
- 3. Tambahkan potongan buah pir serta pepaya. Masukkan ke dalam blender dan haluskan. Tuang kedalam mangkuk dan hidangkan segera.

Pengasuh: Astri Nugraha & Dian Safitri

Sumber:

[www.keluarganugraha.net](http://www.keluarganugraha.net)  
[www.wholesomebabyfood.com](http://www.wholesomebabyfood.com)  
[www.freshbaby.com](http://www.freshbaby.com)  
berbagai sumber lainnya.

## Menu Makanan Bayi (2)

### MENU UNTUK BAYI USIA 6-9 BULAN

---

#### BAHAN: SAYUR-MAYUR

##### PUREE MENTIMUN

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

##### Bahan:

1 buah mentimun kecil, kupas, buang bijinya, lalu potong-potong

##### Cara Membuat:

1. Haluskan dengan garpu atau food processor.

##### PUREE TERONG

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium*

##### Bahan:

1 buah terong ungu ukuran sedang, kupas kulitnya

##### Cara Membuat:

1. Cuci bersih terong dan buang bijinya. Potong-potong.
2. Rebus terong sampai lunak
3. Tiriskan lalu haluskan.

##### Cara Lain:

1. Cuci bersih terong dan buang bijinya. Potong-potong.
2. Panggang terong dalam oven sampai lunak.
3. Haluskan.

##### PUREE SELEDRI

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium*

##### Bahan:

3 batang seledri

##### Cara Membuat:

1. Cuci bersih dan cincang halus.
2. Tuang ke dalam cangkir tahan panas. Kukus selama 5-10 menit. Angkat.
3. Haluskan dengan blender/saringan kawat. Tambahkan air/ASI/susu formula.

##### PUREE UBI JALAR

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin & Potasium*

##### Bahan:

1 buah ubi jalar, sikat kulitnya sampai bersih  
ASI/Susu Formula

##### Cara Membuat:

1. Panaskan oven dengan suhu 180C.
2. Letakkan ubi pada wadah yang sudah dialasi aluminium foil.
3. Panggang sampai matang (kira-kira 1 jam)
4. Kupas kulitnya, potong-potong dagingnya lalu haluskan.
5. Tambahkan ASI/Susu Formula untuk mengencerkan.  
\* selain dipanggang, ubi jalar juga bisa dikukus hingga lunak.

##### PUREE BUNCIS

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium*

##### Bahan:

1 genggam buncis, cuci bersih, potong ujungnya, buang serat di pinggirannya, potong-potong  
ASI/Susu Formula

##### Cara Membuat:

1. Kukus buncis sampai matang.
2. Haluskan dengan blender, agar tekstur lebih halus, saring dengan saringan kawat. Tambahkan ASI/Susu Formula untuk mengencerkan.

##### PUREE BROKOLI

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium, Beta-karotin & Vitamin C*

**Bahan:**

3 kuntum brokoli

**Cara Membuat:**

1. Cuci brokoli lalu kukus/rebus sampai lunak (5-10 menit).
2. Tiriskan dan haluskan dengan garpu atau food processor.
3. Tambahkan air rebusan bila terlalu kental.

**PUREE WORTEL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin*

**Bahan:**

2 bh wortel

Air matang/ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Wortel dikupas, cuci bersih, iris tipis-tipis.
  2. Kukus selama 10 menit atau sampai empuk. Angkat dan tiriskan.
  3. Haluskan dengan garpu atau blender.
  4. Tambahkan air/ASI/susu formula atau kaldu untuk mengencerkan.
- \* Wortel diperkenalkan setelah anak umur 8 bulan, kandungan nitrate yang tinggi tidak baik untuk anak di bawah 8 bulan. Jangan gunakan air bekas merebus/mengukus wortel dan sayuran lain yang kandungan nitratnya tinggi (bayam, brokoli, bit, dll)*

**PUREE KEMBANG KOL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium*

**Bahan:**

1 buah kembang kol

**Cara Membuat:**

1. Ambil kuntumnya, cuci bersih, kukus hingga empuk, kira-kira 10-15 menit. Tiriskan.
2. Setelah dingin diblender/saring dengan saringan kawat.
3. Tambahkan air/ASI/susu formula jika diperlukan untuk mencairkan.

**PUREE KACANG POLONG**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium & Niacin (a B Vitamin)*

**Bahan:**

4 sdm kacang polong segar atau beku/frozen

**Cara Membuat:**

1. Cuci kacang polong kalau pilih yang segar.
2. Kukus hingga lunak. Angkat dan tiriskan.
3. Haluskan lalu saring supaya kulit tidak ikut termakan (khususnya untuk bayi usia di bawah 8 bulan)
4. Tambahkan air/ASI/Susu Formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

**PUREE KENTANG**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Potasium & Niacin (a B Vitamin)*

**Bahan:**

3 buah kentang, kupas, cuci lalu potong-potong  
ASI/Susu Formula

**Cara Membuat:**

1. Kukus kentang sampai lunak
2. Tiriskan dan haluskan dengan garpu atau food processor.
3. Tambahkan ASI/Susu Formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

**PUREE KENTANG + KACANG POLONG**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Vitamin C & Potasium*

**Bahan:**

1 genggam kacang polong  
2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Kukus kentang dan kacang polong hingga lunak. Angkat dan tiriskan.
2. Campurkan kedua bahan lalu haluskan.
3. Tambahkan air/ASI/susu formula/kaldu sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

**PUREE KENTANG + ZUCCHINI**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*



*Nutrisi Utama: Vitamin C & Potasium*

**Bahan:**

2 buah zucchini ukuran sedang, kupas, buang bijinya lalu potong-potong  
2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong  
ASI/Susu Formula

**Cara Membuat:**

1. Kukus zucchini dan kentang masing-masing sampai lunak.
2. Haluskan kedua bahan, tambahkan ASI/Susu Formula untuk mengencerkan.

**BUBUR BERAS MERAH + KACANG POLONG**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Vitamin C & Carbohydrates*

**Bahan:**

4 sdm kacang polong  
1/4 cangkir nasi beras merah yang sudah matang

**Cara Membuat:**

1. Kacang polong dicuci bersih lalu dikukus selama 10 menit. Angkat dan dinginkan.
2. Campur kacang polong dan nasi, haluskan.
3. Tambahkan air matang/kaldu/.ASI/susu formula untuk mengencerkan.

**UBI KUNING/JEPANG + APEL PANGGANG**

*Kategori: Sayuran; Usia 6 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, Vitamin C & Serat*

**Bahan:**

2 buah apel merah, cuci bersih, buang bagian tengahnya lalu potong-potong  
1 buah ubi , kupas, potong-potong  
Mentega Tanpa Garam (Unsalted Butter) secukupnya  
60 ml ASI/Susu Formula atau air

**Cara Membuat:**

1. Panaskan oven dengan suhu 180C.
2. Letakkan apel dan ubi jalar pada pinggan tahan panas yang sudah dioles unsalted butter.
3. Panggang selama 30 menit atau sampai lunak.
4. Haluskan. Tambahkan air matang/kaldu/.ASI/susu formula untuk mengencerkan.

**PUREE KENTANG + SAYUR**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Beta-karotin & Potasium*

**Bahan:**

1 genggam batang buncis, cuci, buang ujungnya, potong-potong  
1 genggam wortel mini (baby carrots), kupas lalu potong dadu  
2 buah kentang ukuran sedang, kupas lalu potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Kukus wortel, buncis dan kentang bersamaan dengan wadah terpisah sampai lunak
2. Haluskan semua bahan dalam food processor.

**SAUS WORTEL DAN APEL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, Potasium & Vitamin C*

**Bahan:**

2 buah wortel  
2 buah apel merah/fuji

**Cara Membuat:**

1. Wortel dikupas, cuci bersih dan potong kecil-kecil. Kukus sampai empuk, tiriskan.
2. Apel dikupas, potong sedang, kukus sampai empuk. Tiriskan.
3. Campurkan wortel dan apel, haluskan dengan blender.
4. Tambahkan air/ASI/susu formula untuk mengencerkan.

Alternatif penyajian: puree wortel dan puree apel disajikan secara terpisah.

**NASI TIM WORTEL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Karbohidrat, Vitamin A, Potassium*

**Bahan:**

5 sm beras merah/putih  
6 bh wortel  
3 cangkir air

**Cara Membuat:**

1. Wortel dikupas dan dibersihkan. Cincang halus.
2. Beras dicuci.
3. Masukkan beras dalam air mendidih, masak hingga 20 menit sambil terus diaduk.
4. Tambahkan wortel.
5. Masak lagi selama 10-20 menit. Angkat.
6. Jika kurang encer, tambahkan air/susu formula/ASI.
7. Dapat disajikan langsung atau dihaluskan terlebih dahulu dengan saringan kawat untuk anak 8 bulan.

**BUBUR NASI WORTEL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, B-Vitamins & Serat*

**Bahan:**

2 sdm beras coklat

6 batang wortel ukuran sedang, kupas, potong-potong

350 ml air

**Cara Membuat:**

1. Rebus beras dan wortel dalam air sampai matang (kira-kira 30 menit).
2. Haluskan.

**PUREE KENTANG + WORTEL**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Karbohidrat, Vitamin A & Potasium*

**Bahan:**

1 batang wortel, potong ujungnya, cuci bersih kulitnya

1 buah kentang, cuci bersih kulitnya

**Optional:**

ASI/Susu Formula

Baby Cereal\* (Rice, Oatmeal, Mixed, etc.)

**Cara Membuat:**

1. Potong-potong wortel dan kentang sebesar dadu.
2. Kukus kentang dan wortel masing-masing sampai lunak.
3. Haluskan kedua bahan. Tambahkan ASI/Susu Formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

\*Baby cereal adalah sumber zat besi serta kalsium yang bagus.

**SUP WORTEL KACANG POLONG**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Beta karotin dan Protein*

**Bahan:**

1 bh wortel

¼ cangkir kacang polong

1 cangkir air matang

ASI/Susu Formula

**Cara Membuat:**

1. Wortel dikupas, cuci bersih dan potong kecil-kecil.
2. Kacang polong dicuci bersih.
3. Kukus sayuran sampai empuk.
4. Angkat dan haluskan dengan blender.
5. Tambahkan air matang/ASI/susu formula untuk mengencerkan.
6. Sajikan selagi hangat.

**SUP KRIM SAYUR**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*

*Nutrisi Utama: Kalsium, Potasium & Beta-karotin*

**Bahan:**

1 batang wortel, kupas, potong-potong

1 genggam buncis, cuci bersih, potong ujungnya, buang serat di pinggirannya, potong-potong

2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

350 ml kaldu ayam

200 ml ASI/SUSU Formula

**Cara Membuat:**

1. Kukus wortel, buncis dan kentang masing-masing sampai matang.
2. Campur sayuran lalu haluskan.
3. Tambahkan kaldu ayam dan ASI/Susu Formula.

**MAKARONI/MI + SAYUR**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*  
*Nutrisi Utama: Vitamin A & C, Karbohidrat*

**Bahan:**

1 genggam buncis, cuci bersih, potong ujungnya, buang serat di pinggirannya, potong-potong  
½ cangkir wortel mini yang sudah dikupas  
½ cangkir kacang polong  
1 buah zucchini ukuran sedang, buang bijinya lalu potong-potong  
1 cangkir macaroni/mi

**Cara Membuat:**

1. Kukus buncis dan wortel selama 5 menit.
2. Tambahkan kacang polong dan zucchini.
3. Kukus sampai semua bahan lunak.
4. Rebus macaroni/mi sampai lunak.
5. Haluskan/cincang semua bahan, tambahkan air sisa mengukus untuk mengencerkan.

**SUP SAYUR + MINT**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*  
*Nutrisi Utama: Vitamin A & C*

**Bahan:**

2/3 cangkir kacang polong  
½ genggam buncis, cuci bersih, potong ujungnya, buang serat di pinggirannya, potong-potong  
2 helai daun mint, cuci bersih

**Cara Membuat:**

1. Kukus kacang polong dan buncis sampai lunak.
2. Tambahkan daun mint, kukus lagi 3 menit.
3. Haluskan bahan, tambahkan air sisa mengukus jika kurang encer.

**PUREE SAYUR CAMPUR**

*Kategori: Sayuran; Usia 8 bln+*  
*Nutrisi Utama: Karbohidrat, Vitamin A & Potasium*

**Bahan:**

1 batang wortel, kupas, potong-potong  
1 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong  
1 batang seledri, potong-potong  
1/2 cangkir kacang polong

**Optional:**

ASI/Susu Formula  
Baby Cereal\* (Rice, Oatmeal, Mixed, etc.)

**Cara Membuat:**

1. Kukus sayur-sayuran dan kentang sampai lunak.
2. Haluskan semua bahan.
3. Tambahkan ASI/Susu Formula dan Baby cereal jika suka.

\*Baby cereal adalah sumber zat besi serta kalsium yang bagus.

**KENTANG KEJU PANGGANG**

*Kategori: Sayuran; Usia 9 bln+*

**Bahan:**

1 buah kentang, cuci dan sikat kulitnya sampai bersih  
1 kuning telur  
2 sdm keju parut  
2 sdm air

**Cara Membuat:**

1. Panggang kentang sampai lunak (kira-kira 1 jam).
2. Dinginkan.
3. Ambil daging kentang, lalu haluskan.
4. Campurkan kuning telur, keju dan air.
5. Tuang pada wadah kecil yang tahan panas, lalu panggang sampai matang selama 15 menit.

## Menu Makanan Bayi (3)

### MENU UNTUK BAYI USIA 7-9 BULAN

#### BAHAN: SUMBER PROTEIN

---

##### PUREE TAHU

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

**Bahan:**

1 bungkus tahu sutera (atau 1 buah tahu putih)

Air matang/ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Tahu dibersihkan dan dipotong-potong. Kukus sampai matang.  
Haluskan dengan saringan makanan bayi, atau blender dengan air secukupnya (bisa menggunakan kaldu atau ASI/susu formula). (atau dicincang halus untuk anak 8 bulan ke atas)
2. Penyajian: sebagai makanan pengenalan disajikan tunggal atau dengan puree daging/sayuran/sereal.

##### PUREE TEMPE

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

**Bahan:**

100 gr tempe

Air matang/ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Tempe dibersihkan dan dicincang. Kukus sampai matang. Haluskan dengan saringan makanan bayi, atau blender dengan air secukupnya (bisa menggunakan kaldu atau ASI/susu formula).
2. Penyajian: sebagai makanan pengenalan disajikan tunggal atau dengan puree daging/sayuran/sereal.

##### PUREE AYAM/DAGING

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

**Bahan:**

1 dada ayam tanpa kulit dan lemak atau 1 potong sedang daging sapi tanpa lemak

2 to 4 sdm air

ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Daging dicuci bersih dan dipotong dadu. Kukus/rebus hingga matang (10-12 menit).
2. Haluskan dengan blender.
3. Tambahkan ASI/susu formula atau kaldu (air sisa rebus/kukusan) hingga kekentalan yang diinginkan.
4. Penyajian: sebagai makanan pemula disajikan sebagai makanan tunggal atau disajikan terpisah bersama bubur/puree kentang, jagung, ubi jalar, labu, atau sup/bubur/puree kacang merah dan kacang hijau.

##### PUREE HATI AYAM

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*

*Kategori: Sumber Protein; Anak usia 7 bln+*

**Bahan:**

1 pasang hati ayam

1 cangkir air atau kaldu ayam

ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Bersihkan hati ayam.
2. Rebus hati ayam dengan air atau kaldu ayam dengan api kecil.
3. Masukkan ke blender, haluskan.
4. Tambahkan ASI/susu formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.
5. Sajikan dengan suhu ruangan.
6. Penyajian: sebagai makanan pengenalan disajikan tunggal, selanjutnya bisa dikombinasikan dengan puree daging/sayur/kentang/tempe/tahu dan nasi tim.

##### PUREE AYAM DAN PISANG

*Nutrisi Utama: Beta-karotin & Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
½ buah pisang ambon yang matang.

#### **Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Masukkan ayam dan ½ cangkir kaldu sisa rebusan dalam food processor atau blender, haluskan. Tambahkan potongan pisang, haluskan.
3. Bisa ditambahkan ASI atau susu formula jika suka.

#### **NASI TIM AYAM**

*Nutrisi Utama: Protein, Vitamin B & Zat Besi*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

4 cangkir air  
2 cangkir beras (lebih baik beras merah)  
1 potong dada ayam tanpa tulang dan kulit

#### **Cara Membuat:**

1. Beras dicuci bersih dan di tim hingga matang.
2. Buang tulang, kulit dan lemak pada daging ayam, cuci bersih potong sedang.
3. Rebus ayam selama 20 menit atau sampai ayam matang (daging berwarna putih). Angkat dan tiriskan. Simpan kaldunya.
4. Masukkan ayam dan kaldu secukupnya ke dalam blender, haluskan.
5. Tambahkan nasi tim, haluskan.
6. Sajikan dengan puree/sup sayuran.

#### **NASI TIM AYAM DAN APEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat Kompleks, Zat besi, Kalsium*

*Kategori: Sumber Protein; Buah; Anak usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

1/3 cangkir daging ayam tanpa tulang dan kulit yang sudah matang (dikukus/rebus) dan dipotong dadu.  
1/4 cangkir nasi tim (menggunakan beras putih atau merah)  
½ cangkir saus apel  
ASI/susu formula (susu sapi segar atau UHT untuk anak di atas 12 bulan)

#### **Cara Membuat:**

1. Campur ayam, nasi tim dan saus apel. Haluskan dengan blender atau penghalus makanan bayi. Tambahkan ayam, susu (ASI/formula) untuk mengencerkan. Haluskan.
2. Sajikan dengan puree/sup sayuran.

#### **SUP KRIM AYAM**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi & Kalsium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

1 dada ayam tanpa tulang dan kulit  
1 cangkir ASI/susu formula  
1/2 sdt tepung maizena

#### **Cara Membuat:**

1. Hilangkan kulit, lemak dan sisa-sisa tulang pada ayam. Cuci sampai bersih, potong dadu.
2. Rebus ayam dengan air secukupnya selama 10 menit atau sampai ayam matang. Angkat dan tiriskan. Simpan kaldu.
3. Masukkan ayam, tepung dan kaldu ke dalam blender, haluskan. Gunakan kaldu untuk mengencerkan/mengentalkan adonan hingga kekentalan yang diinginkan.
4. Tim adonan sampai matang. Saat ingin menyajikan tambahkan ASI/susu formula.

#### **SUP KRIM AYAM DAN KENTANG**

*Kategori: Sumber Protein; Sayuran; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

1/3 cangkir daging ayam tanpa tulang dan kulit yang sudah matang (dikukus/rebus) dan dipotong dadu  
1/4 cangkir kentang rebus/kukus, potong dadu  
1 sdm keju cheddar parut  
1/4 cangkir air matang  
ASI/susu formula (susu segar atau UHT untuk anak di atas 12 bulan)

#### **Optional:**

2 sdt margarine/mentega/unsalted butter  
Cereal/tepung sereal bayi

#### **Cara Membuat:**

1. Masak daging ayam, kentang, dan air di atas api kecil selama 10 menit.
2. Masukkan keju dan sereal, aduk sampai matang.
3. Haluskan dalam blender, campurkan dengan ASI/susu formula hingga kekentalan yang diinginkan. Berikan keju bila

anak sudah mencapai usia 9 bulan+

### **PUREE UBI JALAR/KENTANG & AYAM**

*Nutrisi Utama: Beta-karotin & Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Sayuran; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

¼ cangkir Puree Ayam  
¼ cangkir Puree ubi jalar/kentang  
¼ cangkir kaldu ayam  
ASI/susu formula

#### **Cara Membuat:**

1. Campurkan semua bahan. Panaskan hingga mendidih.
  2. Tambahkan ASI/susu formula sampai kekentalan yang diinginkan.
- Sajikan dengan puree cereal dan sayuran.

### **PUREE DAGING/AYAM DAN TAHU/TEMPE**

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

½ cangkir daging cincang tanpa lemak  
½ cangkir puree tahu  
Air matang secukupnya

#### **Cara Membuat:**

1. Campurkan puree . Sajikan sebagai lauk.

### **BUBUR AYAM**

*Kategori: Sumber Protein; Cereal; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

50 gr beras yang sudah direndam air  
350 ml air  
50 gr daging ayam cincang  
1 kuning telur (jika bayi sudah 9 bln+)  
3 sendok takar susu formula

#### **Cara Membuat:**

1. Campur beras dan air dalam panci. Tutup panci dan masak sampai air mendidih selama kurang lebih 15 menit. Aduk sampai menjadi matang dan lunak.
2. Masukkan ayam cincang, aduk rata sampai ayam matang.
3. Kuning telur dikocok lepas, masukkan dalam bubur, aduk rata. Bubuhi susu formula, aduk hingga rata. Angkat dan dinginkan.
4. Haluskan dengan saringan kawat atau blender.
5. Hidangkan secara terpisah dengan puree sayuran (misal: kacang polong)

### **PUREE HATI AYAM DAN ALPUKAT**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 7 bln+*

#### **Bahan:**

1 pasang hati ayam  
1 cangkir air atau kaldu ayam  
¼ buah alpukat, ambil dagingnya  
ASI/susu formula

#### **Cara Membuat:**

1. Bersihkan hati ayam.
2. Rebus hati ayam dengan air atau kaldu ayam dengan api kecil.
3. Masukkan ke blender dengan alpukat, haluskan.
4. Tambahkan ASI/susu formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.
5. Sajikan dengan suhu ruangan.

### **PUREE ATI AYAM DAN TEMPE/TAHU**

*Kategori: Sumber Protein; Anak 7 bln+*

#### **Bahan :**

75 gr tempe cincang  
75 gr hati ayam cincang

#### **Cara membuat :**

1. Tempe dan ati ayam dicuci bersih. Potong kecil-kecil.
2. Kukus 5-10 menit. Angkat. Haluskan dengan blender atau saringan kawat.
3. Tambahkan air matang/kaldu yang telah dipanaskan untuk mengencerkan hingga kekentalan yang diinginkan.
4. Sajikan dengan puree cereal/makaroni dan sayuran.

## **PUREE HATI AYAM DAN APEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*

*Kategori: Sumber Protein; Buah; Usia 7 bln+*

### **Bahan:**

250 gram hati ayam  
2 buah apel, kupas, buang bijinya, potong-potong  
1 buah wortel, kupas lalu potong-potong  
3 buah kentang, kupas lalu potong-potong  
2 batang seledri, potong-potong  
3 sdm kacang polong

### **Cara Membuat:**

1. Masak semua bahan di tempat terpisah sampai matang.
2. Tiriskan lalu haluskan (atau cincang halus untuk anak usia 8 bulan ke atas)

Pengasuh: Astri Nugraha, Dian Safitri

## Menu Makanan Bayi (4)

### MENU UNTUK BAYI USIA 10-12 BULAN

---

#### BAHAN: SUMBER PROTEIN

##### TAHU KUKUS

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 bungkus tahu sutera (atau 1 buah tahu putih)

**Cara Membuat:**

1. Tahu dibersihkan dan dipotong-potong. Kukus sampai matang.
2. Sajikan

##### TEMPE KUKUS

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

100 gr tempe

**Cara Membuat:**

1. Tempe dibersihkan dan dicincang. Kukus sampai matang.
2. Sajikan.

##### AYAM/DAGING KUKUS

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 dada ayam tanpa kulit dan lemak  
atau  
3 sdm daging sapi cincang tanpa lemak

**Cara Membuat:**

1. Kukus ayam/daging hingga matang (10-12 menit).
2. Sajikan.

##### HATI AYAM KUKUS

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*

*Kategori: Sumber Protein; Anak Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 pasang hati ayam  
1 cangkir air atau kaldu ayam  
ASI/susu formula

**Cara Membuat:**

1. Bersihkan hati ayam.
2. Rebus hati ayam dengan air atau kaldu ayam dengan api kecil.
3. Tiriskan lalu potong-potong.

##### AYAM + PISANG

*Nutrisi Utama: Beta-karotin, Protein, Potasium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
½ buah pisang ambon yang matang.



**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Pisang dipotong-potong.
3. Campurkan lalu sajikan.

**AYAM + APEL**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah apel, kupas, buang bagian tengahnya, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Kukus apel sampai lunak.
3. Campurkan lalu sajikan.

**AYAM + ALPUKAT**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Protein, Potasium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah alpukat, ambil daging buahnya, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Sajikan ayam + alpukat.

**AYAM + WORTEL**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Beta Karotin, Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 batang wortel, kupas, potong-potong bundar

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Kukus wortel sampai lunak.
3. Campurkan lalu sajikan.

**AYAM + ALPUKAT + WORTEL**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Beta Karotin, Protein, Potasium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah alpukat, ambil daging buahnya, potong-potong  
1 batang wortel, kupas, potong-potong bundar

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Kukus wortel sampai lunak.
3. Campurkan wortel dan alpukat.
4. Sajikan bersama dengan ayam rebus.

**AYAM + ALPUKAT + KACANG POLONG**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Protein, Potasium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah alpukat, ambil daging buahnya, potong-potong

2 sdm kacang polong, cuci bersih

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Didihkan 1 cangkir air lalu rebus kacang polong selama 5 menit. Tiriskan. Penyet-penyet kacang polong dengan sendok atau cobek.
3. Campur alpukat + kacang polong. Sajikan bersama dengan ayam rebus.

**AYAM + PISANG + WORTEL**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Beta Karotin, Protein, Potasium*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah pisang, ambil daging buahnya  
1 batang wortel, kupas, potong-potong bundar

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan.
2. Kukus wortel sampai lunak.
3. Penyet-penyet pisang dengan sendok atau cobek.
4. Campurkan pisang dengan wortel.
5. Sajikan bersama dengan ayam rebus.

**AYAM + SAYUR HIJAU**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Protein, Zat Besi*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
2 sdm kacang polong, cuci bersih  
1 genggam daun bayam, cuci bersih

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang). Angkat dan tiriskan. Ambil airnya 3 sdm.
2. Didihkan air lalu rebus kacang polong sampai lunak. Tiriskan. Penyet-penyet dengan sendok/cobek.
3. Pakai sisa air rebusan kacang polong untuk merebus bayam. Tiriskan. Rajang daun bayam.
4. Campurkan kacang polong + bayam + air rebusan ayam.
5. Sajikan sayuran hijau dengan ayam rebus.

**AYAM + UBI JALAR**

*Nutrisi Utama: Vitamin C, Protein, Zat Besi*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 fillet dada ayam, potong dadu  
1 buah ubi jalar, kupas, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang).
2. Kukus ubi sampai empuk.
3. Sajikan ubi jalar dan ayam.

**HATI AYAM + PISANG**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 buah pisang, ambil daging buahnya

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Potong-potong daging pisang.
3. Sajikan hati dan pisang.

**HATI AYAM + PISANG + KACANG POLONG**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 buah pisang, ambil daging buahnya  
2 sdm kacang polong, cuci bersih

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Tiriskan. Cincang kasar.
2. Didihkan sisa air rebusan hati lalu rebus kacang polong sampai matang. Penyet-penyet dengan sendok atau cobek.
3. Potong-potong daging pisang.
4. Sajikan hati + pisang + kacang polong.

**HATI AYAM + ALPUKAT**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Potasium*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 buah alpukat, ambil daging buahnya

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Potong-potong daging alpukat.
3. Sajikan hati + alpukat.

**HATI AYAM + APEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi, Zinc & Vitamin A, Vitamin C*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 buah apel, kupas, buang bagian tengahnya, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Kukus apel sampai lunak.
3. Campur bahan, beri 3 sdm air rebusan hati jika suka. Sajikan.

**HATI AYAM + WORTEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Beta Karotin, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 batang wortel, kupas, potong dadu

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Kukus wortel sampai lunak.
3. Campur hati dan wortel, beri 3 sdm air rebusan hati jika suka.

**HATI AYAM + KENTANG + WORTEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Beta Karotin, Karbohidrat, Zat Besi, Zinc & Vitamin A*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
1 batang wortel, kupas, potong dadu  
2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Kukus wortel dan kentang sampai lunak.
3. Campur bahan, beri 3 sdm air rebusan hati jika suka. Sajikan.

**HATI AYAM + KENTANG + APEL**

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat Besi, Zinc & Vitamin A, Vitamin C*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
 1 buah apel, kupas, buang bagian tengahnya, potong-potong  
 2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Kukus apel dan kentang sampai lunak.
3. Campur bahan, beri 3 sdm air rebusan hati jika suka. Sajikan.

**HATI AYAM + KENTANG + SAYUR HIJAU**

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat Besi, Zinc & Vitamin A, Vitamin C*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

3 potong hati ayam, cuci bersih  
 3 kuntum brokoli, cuci bersih  
 2 sdm kacang polong, cuci bersih  
 2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

**Cara Membuat:**

1. Rebus hati ayam selama 20 menit sampai matang. Cincang kasar.
2. Kukus kentang sampai lunak.
3. Didihkan 1 cangkir air, lalu rebus brokoli + kacang polong selama 5 menit. Tiriskan. Cincang kasar brokoli.
4. Campur kentang + hati ayam.
5. Sajikan bersama campuran brokoli + kacang polong.

**NASI AYAM**

*Nutrisi Utama: Protein, Vitamin B & Zat Besi*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

1 cangkir nasi matang (lebih baik dari beras merah/coklat)  
 1 potong dada ayam tanpa tulang dan kulit

**Cara Membuat:**

1. Rebus ayam selama 20 menit atau sampai ayam matang (daging berwarna putih). Angkat dan tiriskan. Simpan kaldunya. Cincang kasar.
2. Tambahkan nasi, aduk rata. Tambahkan kaldu sesuai selera.

**SUP KRIM AYAM**

*Nutrisi Utama: Protein, Zat Besi & Kalsium*  
*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1 dada ayam tanpa tulang dan kulit  
 1 cangkir ASI/susu formula  
 2 sdt tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air

**Cara Membuat:**

1. Hilangkan kulit, lemak dan sisa-sisa tulang pada ayam. Cuci sampai bersih, potong dadu.
2. Rebus ayam dengan air secukupnya selama 10 menit atau sampai ayam matang. Angkat dan tiriskan. Daging ayam dicincang kasar.
3. Didihkan ASI/Susu Formula lalu beri larutan maizena, aduk sampai kental.
4. Masukkan cincangan ayam, aduk rata.

**SUP KRIM AYAM DAN KENTANG**

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat Besi & Kalsium*  
*Kategori: Sumber Protein; Sayuran; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

1/3 cangkir daging ayam tanpa tulang dan kulit yang sudah matang (dikukus/rebus) dan dipotong dadu  
 1/4 cangkir kentang rebus/kukus, potong dadu  
 1 sdm keju cheddar parut  
 1/4 cangkir /susu formula

**Optional:**

2 sdt margarine/mentega/unsalted butter  
Cereal/tepung sereal bayi

**Cara Membuat:**

1. Masak daging ayam, kentang, dan ASI/Susu Formula di atas api kecil selama 10 menit.
2. Masukkan keju dan sereal, aduk sampai matang.

**AYAM + TAHU/TEMPE**

*Nutrisi Utama: Protein*

*Kategori: Sumber Protein; Usia 10 bln+*

**Bahan:**

½ cangkir daging sapi/ayam cincang tanpa lemak  
1 potong tahu putih, cuci bersih

**Cara Membuat:**

1. Kukus daging/ayam sampai matang.
2. Kukus tahu sampai matang.
3. Campurkan lalu sajikan.

**BUBUR AYAM**

*Kategori: Sumber Protein; Cereal; Usia 10 bln+*

*Nutrisi Utama: Protein, Karbohidrat, Zat Besi & Kalsium*

**Bahan:**

50 gr beras yang sudah direndam air  
350 ml air  
50 gr daging ayam cincang  
1 kuning telur  
3 sendok takar susu formula

**Cara Membuat:**

1. Campur beras dan air dalam panci. Tutup panci dan masak sampai air mendidih selama kurang lebih 15 menit. Aduk sampai menjadi matang dan lunak.
2. Masukkan ayam cincang, aduk rata sampai ayam matang.
3. Kuning telur dikocok lepas, masukkan dalam bubur, aduk rata. Bubuhi susu formula, aduk hingga rata. Angkat dan dinginkan.
4. Hidangkan secara terpisah dengan sayuran hijau yang sudah matang (misal: kacang polong)

**HATI AYAM + TAHU/TEMPE**

*Kategori: Sumber Protein; Anak 10 bln+*

**Bahan :**

75 gr tempe cincang  
75 gr hati ayam cincang

**Cara membuat :**

1. Tempe dan ati ayam dicuci bersih. Potong kecil-kecil.
2. Kukus 5-10 menit. Angkat. Tambahkan air matang/kaldu yang telah dipanaskan untuk mengencerkan hingga kekentalan yang diinginkan.
3. Sajikan dengan puree cereal/makaroni dan sayuran.

## PROTEIN FOOD

### What foods are included in the protein food group?

All foods made from meat, poultry, fish, dry beans or peas, eggs, nuts, and seeds are considered part of this group. Protein is also found in plants such as legumes, dry beans and peas

Most meat and poultry choices should be lean or low-fat. Fish, nuts, and seeds contain healthy oils, so choose these foods frequently instead of meat or poultry.

Some commonly eaten choices in the protein food group are:

CATEGORY	ITEMS	REMARKS
<b>Meats</b>	Beef, ham, lamb, pork, veal, ground beef, ground pork, ground lamb	
<b>Game meats</b>	Bison, rabbit, venison	
<b>Processed meat</b>	Sausages, Burger, Ham, Bacon, nuggets	Processed meats such as ham, sausage, frankfurters, and luncheon or deli meats have added sodium and salt, not needed and good for babies and toddlers.
<b>Ovals</b>	Liver, Giblets, brain, others	Liver and other organ meats are high in cholesterol.
<b>Poultry</b>	Chicken, duck, goose, turkey, ground chicken, ground turkey	
<b>Egg</b>	chicken eggs duck eggs	Egg yolks are high in cholesterol, but egg whites are cholesterol-free. Make sure that your child eats fully cooked eggs.
<b>Finfish</b>	Catfish, cod, flounder, haddock, halibut, herring, mackerel, Pollock, porgy, salmon, sea bass, snapper, swordfish, trout, tuna	Select fish rich in omega-3 fatty acids, such as salmon, trout, and herring, more often Choose non-boney fish for your toddlers.
<b>Shellfish</b>	Clams, crab, crayfish, lobster, mussels, octopus, oysters, scallops, squid (calamari), shrimp	
<b>Canned fish</b>	Anchovies, clams, tuna, sardines	
<b>Dry beans and peas</b>	Black beans, black-eyed peas, chickpeas (garbanzo beans), falafel, kidney beans, lentils, lima beans (mature), navy beans, pinto beans, soy beans, split peas, tofu, tempeh, white beans	
<b>Nuts and seeds</b>	Almonds, cashews, hazelnuts, mixed nuts, peanuts, peanut butter, pecans, pistachios, pumpkin seeds, sesame seeds, sunflower seeds, walnut	Sunflower seeds, almonds, and hazelnuts (filberts) are the richest sources of vitamin E in this food group. To help meet vitamin E recommendations, make these your nut and seed choices more often.

### Nutrients and Health Implications

Foods in the protein food group provide nutrients that are vital for health and maintenance of your body. However, choosing foods from this group that are high in saturated fat and cholesterol may have [health implications](#).

#### Nutrients

- Meat, poultry, fish, dry beans and peas, eggs, nuts, and seeds supply many nutrients. These include protein, B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, and B6), [vitamin E](#), [iron](#), zinc, and [magnesium](#).
- Proteins function as building blocks for bones, muscles, cartilage, skin, and blood. They are also building blocks for enzymes, hormones, and vitamins. Proteins are one of three nutrients that provide calories (the others are fat and carbohydrates).
- B vitamins found in this food group serve a variety of functions in the body. They help the body release energy, play a vital role in the function of the nervous system, aid in the formation of red blood cells, and help build tissues.
- Vitamin E is an anti-oxidant that helps protect vitamin A and essential fatty acids from cell oxidation.

- Iron is used to carry oxygen in the blood. Many teenage girls and women in their child-bearing years have iron-deficiency anemia. They should eat foods high in heme-iron (meats) or eat other non-heme iron containing foods along with a food rich in vitamin C, which can improve absorption of non-heme iron.
- Magnesium is used in building bones and in releasing energy from muscles.
- Zinc is necessary for biochemical reactions and helps the immune system function properly.

### Health implications

- Diets that are high in saturated fats raise "bad" cholesterol levels in the blood. The "bad" cholesterol is called LDL (low-density lipoprotein) cholesterol. High LDL cholesterol, in turn, increases the risk for coronary heart disease. Some food choices in this group are high in saturated fat. These include fatty cuts of beef, pork, and lamb; regular (75% to 85% lean) ground beef; regular sausages, hot dogs, and bacon; some luncheon meats such as regular bologna and salami; and some poultry such as duck. To help keep blood cholesterol levels healthy, limit the amount of these foods you eat.
- Diets that are high in cholesterol can raise LDL cholesterol levels in the blood. Cholesterol is only found in foods from animal sources. Some foods from this group are high in cholesterol. These include egg yolks (egg whites are cholesterol-free) and organ meats such as liver and giblets. To help keep blood cholesterol levels healthy, limit the amount of these foods you eat.
- A high intake of fats makes it difficult to avoid consuming more calories than are needed.

### MEATS

When your baby reaches the 7 and 8 month old mark, you may think of the need to introduce Meats into the diet. One of the most important reasons that parents begin to introduce Meats is for the protein factor. Meat is one of the best sources of "complete" protein available. Along with Meat, some excellent sources of protein are eggs, nuts, and dairy products. Protein is also found in plants such as legumes (like beans, peas, lentils), some vegetable, grains and fruits though these sources of proteins comprise "incomplete" proteins.

Many parents worry that not introducing Meat into an infants diet will harm the baby's growth. This should not be a concern until baby hits age 12 months and older however. Consider this: a baby's main source of nutrition comes from either breastmilk, formula, or both during the first 12 months of life. These food sources contain adequate amounts of proteins to sustain and allow your baby to grow and develop properly. Even at the 12 month age mark, your baby still does not require Meat in the diet. What your baby does need is Protein!

As mentioned earlier, there are 2 types of Proteins, Complete and Incomplete. There are 22 essential Amino Acids. Our bodies produce 13 of the essential amino acids however we rely on food sources to get the other 9 essential amino acids.

- Complete Proteins are those that contain all 9 of the essential Amino Acids. The best source of complete protein is Meat, Eggs, Dairy and Nuts and Seeds.
- Incomplete Proteins are lacking in 1 or more of the 9 essential Amino Acids. Plant foods such as legumes, grains, fruits etc.. are considered to contain the Incomplete proteins.

Whether or not you choose to introduce meat into your baby's diet prior to 12 months of age, if at all, is entirely a personal decision. Rest assured however that Meat itself is NOT a necessity in an infants diet - Protein is!! Your child can receive all the Proteins needed by combining the foods that contain both the complete and the incomplete proteins without ever having to eat Meat. An example; peanut butter and bread, black beans and rice, cottage cheese and avocado, milk and a grain cereal.

### FISH AND SHELLFISH

Fish, specifically shellfish and "boney" fish, are known allergens for an infant. It is often recommended to introduce fish only after a baby has reached 1 year of age. Many sources suggest waiting until after 3 years old. Still, other sources say that introducing fish to a baby at 9-10 months old is perfectly safe. Shellfish should not be introduced to a child who may be allergy prone until around 3 years old or even older. Shellfish such as lobster, oysters et al. can induce deadly allergic reactions. Another reason it is suggested to wait to introduce fish to an infant is due to the levels of mercury that fish may contain. When first introducing fish, it is important to select one of the "white flesh" fish types. Be sure to discuss introducing fish, especially shellfish, with your pediatrician prior to serving it!

Fish are highly nutritional and eating fish 2 times a week is recommended for both adults and children. Fish contain protein, are low in "bad" fats and contain Essential Fatty Acid (EFA's) - Omega-3 fatty acids. The Omega 3 fatty acids that fish have are DHA and EPA. These EFA's are not found in any other protein source, not even in meat or plants.

EFA's found in fish and fish oil products help fight off both physical and mental diseases. It has been suggested and some studies show that fish oil (or other foods that contain Omega 3's) may even help alleviate ADHD or eczema. Getting these EFA's from fish itself is better than consuming fish oil supplements. However, if you are not a fan of fish, fish oil is the next best source available. Adding fish oil to your baby's diet is a possibility and should be thoroughly discussed with your pediatrician!

Flounder, Haddock, Cod, and Sole are the white flesh fish and are considered some of the safest to introduce. They are the most easily digestible and lowest on the allergen list and as such, are best to use when first introducing baby to fish. It is VERY important that you ensure the fish is entirely de-boned!! Be mindful of the fact that some fish contain tiny bones so take great care when de-boning. You may poach, bake or steam the fish and then puree as you would any other meat. Some fish is so tender when cooked that you may be able to simply fork mash it. Don't be afraid to blend it with veggies or even fruits! Remember, your baby is not aware that flounder mixed with pears is really not a nice mix (for adults anyway!)

Mercury levels in fish has been and will remain a large health concern for women who are considering getting pregnant, who are currently pregnant, who are breastfeeding and also for infants and young children. It is very important that those falling into the above groups do not consume fish with high levels of mercury!! It has been found that fish species such as swordfish, king mackerel, shark and tilefish contain the highest amounts of mercury. Mercury can do severe damage to developing nervous systems should consumption of mercury tainted fish be commonplace. Salmon, contrary to popular belief, has lower levels of mercury than one typically thinks as does tuna. Cold water fish have lower levels of mercury and also contain higher levels of Omega 3's.

## EGGS

General dietary recommendations from the American Heart Association are that adults eat no more than 3-4 eggs yolks each week. There aren't any formal recommendations for children, but like adults, it is recommended that children limit their intake of cholesterol to 300mg each day. Since an egg contains about 213mg of cholesterol, eating eggs too often can cause your child to have a diet that is high in cholesterol.

Eggs can be a healthy part of your child's diet though and shouldn't be avoided altogether. In addition to being high in cholesterol, eggs also have a lot of benefits, including being high in protein, iron, minerals and B vitamins.

Instead of worrying about how many eggs your child eats, it is more important to look at and plan his overall diet by trying to follow the Food Guide Pyramid.

In the Food Pyramid, eggs are a part of the Meat, Poultry, Fish, Dry Beans and Nuts food group. Younger children, aged 2-6, should get two servings from this food group each day, while older children can have 2-3 servings.

In addition to recommended daily servings from the Meat food group, it is important to look at how much cholesterol your child is getting from other foods. If he already has a diet that is high in cholesterol, with large amounts of whole milk, cheese, yogurt, processed meats or ice cream, then eating eggs on a regular basis is probably not a good idea. If his diet is low in cholesterol and saturated fats and he eats a lot of foods with fiber, then routinely eating eggs is probably okay.

It is also important to keep in mind that the general recommendations for eating 3-4 eggs per week include eggs that are eaten as an ingredient of other foods, such as cakes. For example, if you use 4 eggs to bake a cake and your child eats 2 of the 8 pieces of the cake, then that is equal to eating one whole egg.

And the relationship between dietary cholesterol and how or whether or not it influences your blood cholesterol level is controversial. Many critics of the American Heart Association's recommendations think that it is much more important to limit the amount of saturated fats in a person's diet, instead of limiting cholesterol.

## BEANS, NUTS AND SEEDS

Many people do not make varied choices from this food group, selecting meat or poultry everyday as their and their children main dishes. Varying choices and including fish, nuts, and seeds in meals can boost intake of monounsaturated fatty acids (MUFAs) and polyunsaturated fatty acids (PUFAs). Most fat in the diet should come from MUFAs and PUFAs. Some of the PUFAs are essential for health—the body cannot create them from other fats.

Some nuts and seeds (flax, walnuts) are excellent sources of essential fatty acids, and some (sunflower seeds, almonds, hazelnuts) are good sources of vitamin E.

## Tips to help you make wise choices from the meat & beans group

### Go lean with protein:

1.

Start with a lean choice:



- The leanest beef cuts include round steaks and roasts (round eye, top round, bottom round, round tip), top loin, top sirloin, and chuck shoulder and arm roasts.
- The leanest pork choices include pork loin, tenderloin, center loin, and ham.
- Choose extra lean ground beef. The label should say at least "90% lean". You may be able to find ground beef that is 93% or 95% lean.
- Buy skinless chicken parts, or take off the skin before cooking.
- Boneless skinless chicken breasts and turkey cutlets are the leanest poultry choices.


- Choose lean turkey, roast beef, ham, or low-fat luncheon meats for sandwiches instead of luncheon meats with more fat, such as regular bologna or salami.

2. Keep it lean:

- Trim away all of the visible fat from meats and poultry before cooking.
- Broil, grill, roast, poach, or boil meat, poultry, or fish instead of frying.
- Drain off any fat that appears during cooking.
- Skip or limit the breading on meat, poultry, or fish. Breading adds fat and calories. It will also cause the food to soak up more fat during frying.
- Prepare dry beans and peas without added fats.
- Choose and prepare foods without high fat sauces or gravies.

### Vary your protein choices:



- 
  - Choose fish more often for lunch or dinner. Look for fish rich in omega-3 fatty acids, such as salmon, trout, and herring.
  - Some ideas are:
    - Salmon steak or filet
    - Salmon loaf
    - Grilled or baked trout
  - Choose dry beans or peas as a main dish or part of a meal often. Some choices are:
    - Stir- fried tofu
    - Baked/boiled beans
    - Rice and beans
- Choose nuts as a snack, on salads, or in main dishes. Use nuts to replace meat or poultry, not in addition to these items:
  - Use pine nuts in pesto sauce for pasta.
  - Add slivered almonds to steamed vegetables.
  - Add toasted peanuts or cashews to a vegetable stir fry instead of meat.
  - Sprinkle a few nuts on top of low-fat ice cream or frozen yogurt.

**Keep it safe to eat:**

- Separate raw, cooked and ready-to-eat foods.
- Do not wash or rinse meat or poultry.
- Wash cutting boards, knives, utensils and counter tops in hot soapy water after preparing each food item and before going on to the next one.
- Store raw meat, poultry and seafood on the bottom shelf of the refrigerator so juices don't drip onto other foods.
- Cook foods to a safe temperature to kill microorganisms. Use a meat thermometer, which measures the internal temperature of cooked meat and poultry, to make sure that the meat is cooked all the way through.
- Chill (refrigerate) perishable food promptly and defrost foods properly. Refrigerate or freeze perishables, prepared food and leftovers within two hours.
- Plan ahead to defrost foods. Never defrost food on the kitchen counter at room temperature. Thaw food by placing it in the refrigerator, submerging air-tight packaged food in cold tap water, or defrosting on a plate in the microwave.
- Avoid raw or partially cooked eggs or foods containing raw eggs and raw or undercooked meat and poultry.

Dirangkum oleh: Dian Safitri

Sumber:

- [www.mypiramid.gov](http://www.mypiramid.gov)
- [www.wholesomebabyfood.com](http://www.wholesomebabyfood.com)
- [www.keepkidshealthy.com](http://www.keepkidshealthy.com)
- [www.pediatrics.about.com](http://www.pediatrics.about.com)

## GRAINS/CEREAL

### What foods are in the grain group?

---

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples of grain products.

Grains are divided into 2 subgroups, **whole grains** and **refined grains**.

Whole grains contain the entire [grain kernel](#) -- the bran, germ, and endosperm. Examples include:

- whole-wheat flour
- bulgur (cracked wheat)
- oatmeal
- brown rice

Refined grains have been milled, a process that removes the bran and germ. This is done to give grains a finer texture and improve their shelf life, but it also removes dietary fiber, iron, and many B vitamins. Some examples of refined grain products are:

- white flour
- white bread
- white rice

Most refined grains are *enriched*. This means certain B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, folic acid) and iron are added back after processing. Fiber is not added back to enriched grains. Check the ingredient list on refined grain products to make sure that the word "enriched" is included in the grain name. Some food products are made from mixtures of whole grains and refined grains.

### How much is needed?

---

6-12 month: 2 – 3 small servings per day

1 – 3 years old: 6 servings or more per day

### How much is 1 small serving?

---

6-12 month: 2 – 3 small servings per day

1 – 3 years old: 6 servings or more per day

1 porsi kecil = ¼ genggam ibu; roti ½ potong

1 porsi sama dengan 1 iris roti, ½ cangkir nasi/pasta, 1 cangkir cereal

### Grains as infants' first foods

---

Grains, especially rice and oatmeal cereal, are the least of the allergenic grains and easy to digest for infants' developing digesting system thus most babies are started out with those cereals.

#### *Do we have to start giving solid food with cereal?*

Do You CAN skip cereals altogether if you want to! Starting with a fruit like avocado or banana or a veggie like sweet potato is a great alternative to cereal(s)! There is no medical need to start baby out with cereals; unless your pediatrician has indicated your baby may need extra iron due to less than overall good health or due to being pre-term. In this instance, you should use a fortified commercial infant cereal and consult with your pediatrician on the best foods to offer as "first" foods.

#### *How to introduce cereal?*

Begin with one- fourth teaspoon of cereal and advance to a tablespoon, and so on. Mix it with breastmilk or formula to the desired consistency. Cereal alone is very bland and may be refused by your baby.

Don't serve a mixed cereal until you've tried each of the ingredients separately to be sure baby is not allergic to any of them. Once you know your baby is not allergic to different fruits and cereals, you can experiment by combining various fruits with cereal in various consistencies.

#### *What is the best way to make homemade cereal?*

The easiest way to make your own cereals is to grind up the grains on your own. You may take Rice, Oatmeal, pasta etc and use a blender or food processor (or even a coffee grinder) to grind the grains into a powder. This powder then becomes your baby cereal. Cook this powder for 15 minutes until a thin soupy consistency is achieved.

#### *What type of Rice do I use for Homemade Rice Cereals?*

The type of brown rice that you would want to use for cereals would ideally be a short-grain brown rice.

Short-grain rice cooks up more soft than does long or medium grain rice. The only caveat is that it may become sticky and "pasty" when pureed so keep an watch over the rice when cooking and pureeing/blending it.

You may use a blend of any type of rice that you like; ensure that it is whole grain however. Brown jasmine rice and plain brown rice make a nice blend for cereals as do basmati and plain brown rice.

If you find that your baby does not like this blend, then consider switching to the plain brown rice type until the palate has become used to solid foods!

### ***What about iron fortification in Homemade Baby Cereal?***

You will not be able to "fortify" homemade baby cereals the way commercial cereals are fortified.

There are many things you may add to the cereals that will give an "iron boost" such as formula, breast milk, wheat germ, and brewer's yeast. Once you have introduced fruits and veggies along with the cereals, you will get Vitamin C which helps to aid in the absorption of iron.

Many infants have been raised on homemade cereals/baby foods - they have never suffered iron deficient anemia nor have they needed additional vitamin/mineral supplements. This is something that you should discuss with your baby's pediatrician as there may be a medical need for iron fortified cereals and/or supplements.

### ***Can I use quick cook or instant cereal (rice, havermut)?***

"Quick" cook grains are processed with enzymes that make give them the ability to be quick cooked. It is best to NOT use these types of grains especially when first introducing cereals to baby.

### ***May Homemade Baby Cereals be frozen like Fruit/Veggie Purees?***

Yes, you may freeze homemade cereal. You would use the ice cube tray method (or whatever method of freezing you currently use) as you would for other baby food purees. It tends to be easier to grind and then store the uncooked grains and simply cook a day's worth as you go. It often happens that when you thaw the cereal, it becomes rubbery and does not reconstitute well. We do hear from parents who have great luck in freezing cereal. You may want to try freezing a few portions and see how it works for you!

### ***What about wheat?***

Around 8 months old, your baby has probably had barley and oatmeal. Both barley and oatmeal contain gluten; gluten is the allergen in wheat. There are many "forms" of wheat and wheat based products.

Doctors generally recommend that baby not have wheat until at least 9 months to 1yr old. Wheat products may be introduced earlier with your pediatrician's ok and will depend on your family history of food allergies.

Many pediatricians do say that starting baby on some wheat products around 8 months old is acceptable. Make sure to check with your pediatrician before introducing wheat in any form (i.e.. toast, pasta, cereals,

### ***People say that giving cereal at night can help baby sleep better, is it true?***

Cereals are often suggested as a way to fill baby up, lengthening the interval between feedings, and even sleeping longer at night. This "filler fallacy" is an unwise feeding pattern. Cereal is not nearly as nutritious as breastmilk or formula. Besides, this practice rarely works.

## **Why is it important to eat grains, especially whole grains?**

Eating grains, especially whole grains, provides [health benefits](#). People who eat whole grains as part of a [healthy diet](#) have a reduced risk of some chronic diseases. Grains provide many [nutrients](#) that are vital for the health and maintenance of our bodies.

### **Health benefits**

•



Consuming foods rich in fiber, such as whole grains, as part of a healthy diet, reduces the risk of coronary heart disease.

- Consuming foods rich in fiber, such as whole grains, as part of a healthy diet, may reduce constipation.
- Eating at least 3 ounce equivalents a day of whole grains may help with weight management.
- Eating grains fortified with folate before and during pregnancy helps prevent neural tube defects during fetal development.

### **Nutrients**

Food sources of the nutrients in bold can be found in the Dietary Guidelines for Americans. Click on the nutrient name to link to the food sources table.

•



Grains are important sources of many nutrients, including [dietary fiber](#), several B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, and folate), and minerals ([iron](#), [magnesium](#), and selenium).



- Dietary fiber from whole grains, as part of an overall healthy diet, helps reduce blood cholesterol levels and may lower risk of heart disease. Fiber is important for proper bowel function. It helps reduce constipation and diverticulosis. Fiber-containing foods such as whole grains help provide a feeling of fullness with fewer calories. Whole grains are good sources of dietary fiber; most refined (processed) grains contain little fiber.
- B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, and folate) play a key role in metabolism – they help the body release energy from protein, fat, and carbohydrates. B vitamins are also essential for a healthy nervous system. Many refined grains are enriched with these B vitamins.
- Folate (folic acid), another B vitamin, helps the body form red blood cells. Women of childbearing age who may become pregnant and those in the first trimester of pregnancy should consume adequate folate, including folic acid from fortified foods or supplements. This reduces the risk of neural tube defects, spina bifida, and anencephaly during fetal development.
- Iron is used to carry oxygen in the blood. Many teenage girls and women in their childbearing years have iron-deficiency anemia. They should eat foods high in heme-iron (meats) or eat other iron containing foods along with foods rich in vitamin C, which can improve absorption of non-heme iron. Whole and enriched refined grain products are major sources of non-heme iron.
- Whole grains are sources of magnesium and selenium. Magnesium is a mineral used in building bones and releasing energy from muscles. Selenium protects cells from oxidation. It is also important for a healthy immune system.

### Tips to help you eat whole grains

---

#### At Meals:

- To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product – such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice. It's important to *substitute* the whole-grain product for the refined one, rather than *adding* the whole-grain product.
- For a change, try brown rice or whole-wheat pasta. Try brown rice stuffing in baked green peppers or tomatoes and whole-wheat macaroni in macaroni and cheese.
- Use cereal puree as thickening ingredient in your baby food recipes.

#### As Snacks:

- Snack on ready-to-eat, whole grain cereals such as toasted oat cereal.
- Add whole-grain flour or oatmeal when making cookies or other baked treats.
- Popcorn, a whole grain, can be a healthy snack with little or no added salt and butter.

#### Whole Grain Tips for Children

- Set a good example for children by eating whole grains with meals or as snacks.
- Let children select and help prepare a whole grain side dish.
- Teach older children to read the ingredient list on cereals or snack food packages and choose those with whole grains at the top of the list.

(DS/

Sumber:

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.wholesomebabyfood.com](http://www.wholesomebabyfood.com)

## Panduan Pemberian Buah dan Sayuran pada Anak

Buah apa saja atau yang dalam bentuk 100% jus sayuran/buah dapat dimasukkan dalam kelompok buah-buahan. Buah-buahan dapat disajikan dalam bentuk buah segar, buah kaleng, buah dingin, atau buah kering, dan dapat berbentuk utuh, dipotong-potong atau dibuat *puree* (dihaluskan).

### Mengapa makan buah dan sayuran itu penting?

#### Berapa banyak porsi dalam sehari?

#### Bagaimana menghitung 1 porsi kecil

#### Bagaimana menghitung 1 porsi

#### 5 warna dalam sehari

- Biru/ungu
- Hijau
- Putih/kecoklatan
- Kuning
- Merah

Tips untuk membantu bayi/batita anda makan buah dan sayuran

## Mengapa Makan Buah Dan Sayuran Itu Penting?

Makan buah dan sayuran sangat bermanfaat bagi kesehatan – orang yang makan lebih banyak buah dan sayuran sebagian bagian dari kebiasaan sehatnya akan memiliki lebih sedikit resiko mengidap penyakit kronis. Buah dan sayuran menyediakan nutrisi yang penting bagi kesehatan dan untuk menjaga tubuh anda.

### .Manfaat bagi Kesehatan

- Makan menu yang banyak mengandung buah dan sayuran sebagai bagian dari menu sehat dapat mengurangi resiko terkena stroke dan penyakit kardiovaskular lainnya.
- Makan menu yang banyak mengandung buah dan sayuran sebagai bagian dari menu sehat dapat mengurangi resiko terkena diabetes tipe 2.
- Makan menu yang banyak mengandung buah dan sayuran sebagai bagian dari menu sehat dapat melindungi anda dari resiko terkena kanker jenis tertentu, seperti mulut, perut dan kanker usus.
- Menu yang mengandung serat tinggi, seperti buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner.
- Makanan yang serat tinggi
- Mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung potassium tinggi sebagai bagian dari menu sehat yang lain dapat mengurangi resiko terbentuknya batu ginjal dan dapat membantu mengurangi *bone loss*.
- Mengonsumsi makanan seperti buah-buahan yang memiliki kalori rendah sebagai pengganti makanan berkalori tinggi dapat membantu asupan makanan berkalori rendah.

### Nutrisi

Sumber nutrisi dari berbagai jenis dapat ditemukan dalam *Dietary Guidelines for Americans* – Panduan Diet Amerika. Klik pada nama nutrisinya untuk menemukan tabel makanan yang mengandung nutrisi tersebut.

- Kebanyakan buah dan sayuran secara alami memiliki kandungan lemak, sodium dan kalori yang rendah. Tidak ada buah dan sayuran yang mengandung kolesterol. (Saus dan bumbu penyedap bisa menambah lemak, kalori atau kolesterol).



- Buah dan sayuran adalah sumber berbagai nutrisi penting, seperti **potassium**, **serat**, **vitamin C**, vitamin A, vitamin E dan folat (asam folat).
- Menu yang mengandung potassium tinggi dapat membantu menjaga tekanan darah yang sehat. Buah yang menjadi sumber potassium adalah pisang, buah atau jus prun, buah peach dan apricot kering, cantaloupe (melon yang dagingnya berwarna orange), melon yang dagingnya berwarna hijau/kuning muda, dan jus jeruk. Sayuran yang menjadi sumber potassium adalah kentang, produk tomat (pasta, saus dan jus), bit, kacang hijau, *lima bean*, *winter squash*, bayam, lentil, *kidney bean*, dan *split peas*.
- Menu berserat dari buah dan sayuran, sebagai bagian dari menu sehat, dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Serat sangat penting untuk menjaga agar dapat buang air besar secara teratur. Serat dapat membantu mengurangi konstipasi dan divertikula (timbulnya kantong pada dinding usus). Makanan yang mengandung serat seperti buah-buahan akan membuat perut terasa kenyang dengan hanya memakan sedikit kalori. *Buah dalam bentuk utuh merupakan menu bersumber serat tinggi; sedangkan jus buah hanya mengandung sedikit atau bahkan tidak mengandung serat sama sekali.*
- Vitamin A menjaga kesehatan mata dan kulit juga membantu mencegah terjadinya infeksi
- Vitamin C penting untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh, membantu menyembuhkan luka potong dan luka gores, dan menjaga kesehatan gigi dan gusi. Vitamin C membantu penyerapan

zat besi.

- Vitamin E membantu melindungi vitamin A dan asam lemak esensial dari oksidasi sel.
- Folat (asam folat) membantu tubuh membentuk sel darah merah. Wanita yang sudah cukup umur untuk hamil dan wanita yang sedang dalam trimestes pertama kehamilan harus mengkonsumsi folat dalam jumlah yang cukup, termasuk juga asam folat yang berasal dari makanan atau suplemen yang telah dikuatkan. Hal ini dapat mengurangi resiko terjadinya kelainan pada susunan syarag, *spina bifida* (adanya celah pada tulang belakang), dan *anencephaly* pada perkembangan fetus.

## Berapa Banyak Dalam Sehari?

- Bayi 6 bln – 1 tahun : **5 porsi kecil (2 porsi kecil buah, 3 porsi kecil sayuran)**
- Anak 2-6 tahun - **5 porsi: 2 porsi buah, 3 porsi sayuran**
- Anak yang lebih tua, remaja putri, wanita yang aktif dan pria yang membutuhkan sekitar 2.200 kalori untuk mencapai atau menjaga berat badan yang sehat: **7 porsi: 3 porsi buah, 4 porsi sayuran**
- Remaja pria dan pria aktif yang membutuhkan sekitar 2.800 kalori untuk mencapai atau menjaga berat badan yang sehat: **9 porsi: 4 porsi buah, 5 porsi sayuran**

## Ukuran 1 Porsi Kecil

1 porsi kecil buah sama dengan 1/3 cangkir buah/satukan mentah  
1 porsi kecil sama dengan 1/3 genggam ibu atau 1/3 cangkir sayuran mentah

## Ukuran 1 Porsi

- 1 porsi buah adalah buah segar seberat 150 gr ATAU seukuran
- 1 buah ukuran sedang (spt apel)
  - 2 buah ukuran kecil (spt tomat kecil)
  - 1 cangkir irisan buah
- 1 Porsi sayuran adalah sayuran mentah seberat 75 gr ATAU seukuran:
- 1/2 cangkir sayuran yang dimasak,
  - 1cangkir salad buah
  - buah kentang ukuran sedang

## 5 Warna Buah dan Sayuran Dalam Sehari



Untuk kesehatan yang optimal, para ilmuwan menganjurkan agar kita mengkonsumsi makanan dengan beragam warna. Piring kita harus terlihat seperti pelangi. Mengkonsumsi buah dan sayuran berwarna sebanyak 5 porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan buah dan sayuran yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan level energi, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.

Selama ini kita selalu mendengar bahwa sayuran hijau baik untuk kesehatan. Sekarang kita mengetahui bahwa sayuran biru, ungu, merah, kuning, putih, coklat dan bahkan putih pun baik untuk kesehatan. Hal ini disebabkan oleh fitokimia: zat yang memberikan warna pada buah dan sayuran. Senyawa alami ini tidak hanya melindungi tumbuhan, tetapi juga memberikan manusia perlindungan dari berbagai penyakit, mulai dari kanker, anti-penuaan, penyakit jantung, gangguan penglihatan, dan lainnya.

Karena buah dan sayuran berwarna mengandung ratusan jenis fitokimia yang berbeda, tidak ada satu kelompok warna yang mempunyai fungsi lebih lengkap dibanding lainnya. Dengan mengkonsumsi semua kelompok warna: biru/ungu, hijau, putih, kuning/oranye, dan merah – anak Anda mendapatkan perlindungan kesehatan yang paling luas. Fitokimia bekerja secara alami dengan metode yang tidak bisa ditiru oleh suplemen. Jadi, saat Anda berbelanja dan merencanakan menu, ingatlah spektrum warna makanan.

**“Dengan mengkonsumsi buah dan sayuran dari tiap kelompok warna, Anda akan mendapat manfaat dari rangkaian unik fitokima, serta vitamin, mineral dan serat penting dalam setiap kelompok warna” - Dr. Lorelei DiSogra, National Cancer Institute, 5 A Day Program**



### BIRU/UNGU



Mengkonsumsi buah dan sayuran berwarna BIRU/UNGU akan membantu untuk:

- Menurunkan resiko beberapa jenis kanker\*





- Menjaga kesehatan Saluran Kemih.
- Menjaga fungsi ingatan.
- Pertambahan usia secara sehat.

\* *Mengkonsumsi makanan rendah lemak, lemak jenuh dan kolesterol dengan memperbanyak buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.*

### **Biru/Ungu untuk Melawan Penuaan**

Buah dan sayuran berwarna biru/ungu mengandung berbagai macam fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti *anthocyanins* dan *phenolics*, yang saat ini sedang diteliti keuntungan antioksidan dan anti-penuannya.

Buah dan sayuran berwarna biru/ungu antara lain:

- Anggur ungu
- Asparagus ungu
- Blackberry
- Blueberry
- Kismis
- Kol ungu
- Plum
- Terong

### **HIJAU**



Buah dan sayuran berwarna HIJAU bermanfaat untuk:

- Menurunkan resiko beberapa jenis kanker\*
- Menjaga kesehatan pengelihan
- Memperkuat tulang dan gigi.

\* *Mengkonsumsi makanan rendah lemak, lemak jenuh dan kolesterol dengan memperbanyak buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.*

### **Hijau = Sehat.**

Buah dan sayuran hijau mengandung banyak fitokimia yang kuat, seperti *lutein* dan *indoles*, yang menarik bagi para peneliti karena potensi anti-oksidan dan manfaat lain untuk menjaga kesehatan. Perbanyaklah konsumsi buah dan sayuran berwarna hijau seperti:

- Alpukat
- Apel hijau
- Anggur hijau
- Asparagus
- Bayam
- Brokoli
- Buncis
- Daun selada
- Daun bawang
- Edamam
- Jeruk limo
- Kacang hijau
- Katuk
- Kacang polong
- Kacang kapri
- Kacang panjang
- Kiwi
- Kol hijau
- Ketimun
- Labu Siam
- Melon
- Oyong
- Paprika hijau
- Pear hijau
- Sawi
- Seledri

## PUTIH



Konsumsi buah dan sayuran berwarna putih bermanfaat untuk:

- Menjaga kesehatan jantung
- Menjaga tingkat kolesterol yang sudah baik
- Menurunkan resiko sejumlah jenis kanker\*

*\* Mengonsumsi makanan rendah lemak, lemak jenuh dan kolesterol dengan memperbanyak buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.*

### **Putih untuk Kesehatan**

Buah dan sayuran yang berwarna putih, kecoklatan, dan coklat mengandung berbagai jumlah fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan, sebagai contoh *allicin* yang ditemukan dalam keluarga bawang-bawangan. Dapatkan semua manfaat kesehatannya dengan mengkonsumsi:

- Kurma
- Peach
- Kembang Kol
- Bawang Putih
- Bawang Bombay
- Bengkuang
- Jahe
- Jamur
- Lengkuas
- Lobak
- Pisang
- Pear
- Talas
- Ubi putih

## KUNING/ORANYE



Jadikan **KUNING/ORANYE** bagian dari makanan harian Anda untuk:

- Kesehatan jantung
- Kesehatan pengelihanatan
- Sistem kekebalan tubuh
- Menurunkan resiko beberapa jenis kanker\*

*\* Mengonsumsi makanan rendah lemak, lemak jenuh dan kolesterol dengan memperbanyak buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.*

### **Antioksidan yang kuat**

Buah dan sayuran kuning mengandung berbagai jumlah dan macam antioksidan, seperti vitamin C dan juga *carotenoids* and *bioflavonoids*, dua kelas fitokimia yang sedang diteliti potensi manfaat kesehatannya. Tiap hari, konsumsilah buah dan sayuran berwarna kuning dan oranye, seperti:

- Aprikot
- Blewah
- Jagung
- Jeruk
- Jeruk Bali
- Labu parang
- Lemon
- Mangga
- Markisa
- Melon kuning
- Nanas
- Nangka



- Pepaya
- Peach
- Pear Kuning
- Semangka Kuning
- Timun Mas
- Timun Suri
- Ubi
- Butternut squash

## MERAH



Pastikan untuk mengonsumsi buah dan sayuran berwarna **MERAH** yang bermanfaat untuk:

- Kesehatan jantung
- Fungsi ingatan
- Menurunkan resiko beberapa jenis kanker\*
- Kesehatan kandungan kemih

\* *Mengonsumsi makanan rendah lemak, lemak jenuh dan kolesterol dengan memperbanyak buah dan sayuran dapat mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker.*

### Merah Untuk Kesehatan

Para ilmuwan telah meneliti bahwa kelompok buah dan sayuran berwarna merah mengandung fitokimia khusus yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti *lycopene* dan *anthocyanins*. Konsumsi buah dan sayuran berwarna merah seperti:

Apel merah  
Bawang Merah  
Bit  
Buah Delima  
Ceri  
Jeruk Bali  
Tomat  
Kol Merah  
Paprika merah  
Pear Merah  
Strawberi  
Semangka

## Tips Untuk Membantu Bayi/Batita Anda Makan Buah dan Sayuran

### Secara Umum:

- Siapkan semangkok buah dan sayuran di meja, di dapur atau di dalam lemari es.
- Beli buah segar dan sayuran pada saat sedang musimnya sehingga harganya bisa lebih murah dan rasanya biasanya lebih enak.
- Buat variasi buah dan sayuran yang anda sajikan sehingga makanan kelihatan menarik.
- Coba sayuran yang renyah, mentah atau dikukus sebentar.
- Simpan sayuran dan buah yang telah dipotong dalam lemari es untuk digunakan lagi.



### Untuk kandungan nutrisi yang terbaik:

- Kukus sayuran dan buah dan sayuran untuk mendapatkan nilai nutrisi terbaik. Buah dan sayuran yang dikukus warnanya akan lebih menarik dan rasanya lebih manis dibandingkan yang direbus.



- Buat lebih banyak pilihan dalam menyajikan buah utuh atau buah potong



dibandingkan yang dibuat jus, untuk mendapatkan kandungan serat yang lebih baik.

- Lebih seringlah menyajikan buah dan sayuran yang mengandung potassium. Pilihan buah termasuk pisang, prune dan jus prune, peach dan aprikot kering, cantaloupe (melon yang dagingnya berwarna orange), melon yang dagingnya berwarna hijau/kuning muda, dan jus jeruk. Pilihan untuk sayuran adalah kentang, produk tomat (pasta, saus dan jus), bit, kacang hijau, *lima bean*, *winter squash*, bayam, lentil, *kidney bean*, dan *split peas*.
- Variasikan pilihan buah dan sayuran yang anda sajikan. Tiap buah mengandung nutrisi yang berbeda-beda.
- Sajikan lebih banyak makanan dari bahan-bahan segar untuk mengurangi asupan sodium. Kebanyakan sodium yang terdapat pada makanan berasal dari makanan kemasan atau makanan yang telah diproses.
- Bila anda memilih menggunakan buah kaleng, pilih buah yang dikalengkan dalam 100% jus buah atau air, bukan sirup.
- Beli sayuran kaleng dengan label "tanpa ditambahkan garam." Bila anda ingin menambahkan sedikit garam, maka jumlahnya akan lebih sedikit daripada jumlah yang terdapat dalam produk kalengan biasa.
- Saus dan bumbu penyedap dapat menambah kalori, lemak dan sodium pada sayuran. Gunakan tabel jumlah nutrisi untuk membandingkan kalori dan persentase nilai harian untuk lemak dan sodium pada sayuran yang tambahkan dan tanpa penyedap.

#### Saat makan:

- Saat sarapan, beri tambahan pisang atau peach pada oatmeal atau sereal anda; tambahkan blueberi pada pancake; minum 100% jus jeruk atau jus anggur. Atau, coba campuran buah dengan yogurt rendah lemak atau tanpa lemak.



- Saat makan siang, bawa jeruk, pisang atau anggur untuk dimakan, atau pilih buah-buahan pada konter salad. Gunakan wadah yang berbeda untuk membawa buah seperti peach atau saus apel untuk memudahkan.
- Saat makan malam, tambahkan apel cincang pada coleslaw, atau masukkan jeruk mandarin atau anggur pada salad campur.
- Buat salad *Waldorf*, dengan apel, seledri, kacang dan tambahan saus.
- Coba masak daging dengan campuran buah, seperti ayam dengan aprikot atau kuah mangga.
- Tambahkan buah untuk makanan penutup, seperti apel panggang, pir atau salad buah.
- Buat perencanaan makanan untuk sayuran sebagai makanan utama, seperti tumis sayuran atau sup. Lalu baru tambahkan lauk pauk lain sebagai pelengkap.
- Coba makan salad sebagai makanan utama saat makan siang. Jangan terlalu banyak menambahkan saus salad.
- Masukkan salad hijau dalam menu makan malam setiap hari.
- Serut wortel atau timun jepang dalam bakso, *casseroles*, roti dan muffin.
- Masukkan sayuran cincang dalam saus pasta atau lasagna.
- Pesan pizza sayuran dengan isi jamur, paprika hijau, dan bawang, dan minta sayuran tambahan.
- Gunakan sayuran masak atau pure seperti kentang untuk mengentalkan setup, sup dan *gravies*. Penggunaan ini akan memberikan tambahan rasa, nutrisi dan tekstur.
- Buat sate sayuran sebagai bagian dari menu panggang. Cobalah campuran tomat, jamur, paprika hijau dan bawang.

#### Sebagai kudapan:

- Buah potongan adalah kudapan yang lezat. Anda bisa memotong sendiri atau membeli buah potong dalam kemasan seperti nanas atau melon. Atau cobalah buah beri segar atau anggur.



- Buah kering juga dapat menjadi kudapan yang lezat. Selain mudah dibawa, juga mudah disimpan. Karena sudah dalam keadaan kering,  $\frac{1}{4}$  cangkir jumlahnya sama dengan  $\frac{1}{2}$  cangkir buah yang lain.
- Simpan buah kering dalam kemasan di meja atau tas anda. Buah kering yang dapat menjadi pilihan diantaranya aprikot, apel, nanas, pisang, ceri, kurma, *dates*, cranberry, blueberry, prune (plum kering), dan kismis (anggur kering).
- Sebagai kudapan, oleskan selai kacang pada potongan apel atau beri potongan berry atau buah kiwi diatas yogurt.
- Jus buah yang dibekukan (100% buah) adalah alternative kudapan yang baik dibandingkan kudapan

berlemak tinggi.

### Membuat sajian buah terlihat menarik:

- Buah dan sayuran akan lebih enak rasanya bila ditambahkan saus atau diberi celupan. Gunakan yogurt rendah lemak atau puding sebagai pelengkap sajian buah seperti strawberry atau melon. Coba juga saus salad rendah lemak dengan brokoli mentah, paprika merah dan hijau, batangan seledri atau kembang kol.



- Buat smoothie dari buah-buahan dengan memblender susu tanpa atau rendah lemak atau yogurt dengan buah segar atau beku. Gunakan pisang, peach, strawberry atau buah berry lainnya.
- Gunakan saus apel sebagai pengganti minyak yang bebas lemak saat memanggang kue.
- Cobalah berbagai macam tekstur buah-buahan. Contohnya, apel rasanya renyah, pisang rasanya lembek dan lembut, jeruk banyak airnya.
- Untuk salad buah segar, campurkan apel, pisang, atau pir dengan buah yang sedikit asam seperti jeruk, nanas, atau jus lemon agar tidak menjadi kecoklatan.
- Tambahkan warna pada salad dengan menambahkan wortel mini, kol merah cincang, atau daun bayam. Tambahkan juga sayuran yang sedang musim sebagai variasi sepanjang tahun.
- Hias piring atau tempat penyajian dengan potongan buah atau sayuran.
- Simpan semangkok berisi sayuran dan buah potongan dalam wadah tembus pandang dalam lemari es. Wortel, batangan seledri, brokoli, potongan timun, anggur beku, potongan pepaya dan lain-lain.

### Tips Penyajian Buah Untuk Anak-anak:

- Berikan contoh yang baik untuk anak-anak dengan memakan buah dan sayur setiap hari sebagai pelengkap menu atau sebagai kudapan.



- Sesuai dengan usianya, anak-anak dapat membantu berbelanja, mencuci, mengupas atau memotong buah dan sayuran.
- Saat berbelanja, ijinakan anak-anak untuk memilih buah dan sayuran yang baru untuk dicoba di rumah.
- Biarkan anak-anak untuk memilih buah atau sayuran apa yang akan dibuat sebagai jus atau salad harian.
- Tawarkan anak-anak pilihan buah untuk makan siang.
- Use cut-up vegetables as part of afternoon snacks.
- Tambahkan buah berry pada semangkok sereal. Atau, buat wajah dengan potongan pisang sebagai mata, kismis sebagai hidung dan sepotong jeruk untuk mulutnya.
- Tawarkan kismis dan buah kering lainnya sebagai ganti permen.
- Untuk balita, buat sate buah menggunakan potongan nanas, pisang, anggur dan buah berry.
- Buat smoothies, milkshake, dan eskrim loli menggunakan buah dan/atau sayuran.
- Masukkan sekotak jus (100% jus) dalam bekal anak-anak sebagai ganti soda atau minuman dengan tambahan gula lainnya.
- Ambil buah, seperti potongan apel, semangkok buah campur, atau 100% jus buah yang tersedia di restoran cepat saji sebagai pilihan.
- Tawarkan potongan buah dan 100% jus buah pada anak-anak. Biasanya minuman atau kudapan ringan dengan rasa buah hanya memiliki sedikit sekali kandungan buah di dalamnya.
- Anak-anak seringkali lebih menyukai makanan yang disajikan secara terpisah. Jadi, sajikan buah campur dalam wadah terpisah.

### Jaga keamanan:

- Cuci buah dan sayuran sebelum disajikan atau dimakan. Dibawah air bersih yang mengalir basuhlah buah dengan tangan anda untuk menyingkirkan kotoran dan mikro organisme yang ada dipermukaannya. Keringkan setelah dicuci.



- Jaga agar buah dan sayuran berada dalam tempat yang terpisah dari daging mentah, unggas dan ikan-ikanan pada saat berbelanja, saat memasak atau saat disimpan.

Dirangkum oleh: Dian Safitri

Diterjemahkan oleh: Winni

Sumber:

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.5aday.org](http://www.5aday.org)

[www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au)

## Jus Buah dan Anak Anda

Sebagai orang tua, Anda mungkin sudah mengetahui bahwa soft drinks dan minuman bersoda bukan pilihan yang terbaik bagi anak Anda karena kandungan nutrisi yang rendah, berkalori yang tinggi, dan dapat menyebabkan obesitas dan pengeroposan gigi. Tapi Anda mungkin terkejut saat mengetahui bahwa jus buah, yang sering dianggap sebagai bagian penting dari makanan bayi dan anak anda, bukanlah pilihan yang terbaik pula.

The American Academy of Pediatrics (AAP) Committee on Nutrition telah melakukan penelitian mengenai konsumsi jus buah pada bayi, balita, anak dan remaja. Jus buah didefinisikan sebagai jus murni, yang pada umumnya terdiri dari air dan juga karbohidrat (gula), sedikit protein dan mineral, serta vitamin dan kalsium.

Jus buah tidak mengandung protein, lemak, mineral, atau vitamin selain vitamin C dalam jumlah yang signifikan. Jus buah mempunyai kandungan karbohidrat (gula) yang besar, sehingga jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, dapat menyebabkan diare, nyeri perut, kembung dan gas dalam perut/usus. Selain itu, kebanyakan jus tidak mengandung serat – jadi jus buah tidak memberikan keuntungan nutrisi yang berarti dibandingkan buah segar. Selain itu konsumsi jus buah dapat mengganggu kemampuan anak untuk mengembangkan kebiasaan makan buah-buahan. Jadi, jangan jadikan jus buah sebagai pengganti kebutuhan anak Anda terhadap nutrisi dalam buah-buahan. jangan dijadikan pengganti buah-buahan.

Sebagian jus buah atau minuman sari buah yang dijual di pasaran diberikan tambahan kalsium untuk menghasilkan gigi dan tulang yang sehat dan kuat. Tetapi konsumsi jus buah dapat menyebabkan pengeroposan gigi jika anak diperbolehkan untuk memegang jus dalam botol, cangkir atau kemasan kotak sepanjang hari atau saat waktu tidur. Selain itu, minuman sari buah – yang bukan jus buah murni – dapat mengandung pemanis tambahan, perasa buatan dan bahan-bahan lainnya.

Studi AAP menunjukkan bahwa pemberian jus buah pada anak usia 4-6 bulan – terutama yang pernah mengalami kolik - sebelum mereka diperkenalkan dengan makanan padat, dapat mengakibatkan kesulitan penyerapan karbohidrat. Anak yang rentan terhadap kolik akan menjadi rewel, mengalami gangguan tidur dan memiliki lebih banyak gas dalam usus/perut, setelah meminum jus tertentu, seperti apel dan pear.

Dalam laporannya, komite tersebut juga menyatakan bahwa anak dapat terkena penyakit akibat makanan, dikarenakan mengkonsumsi jus yang tidak terparturisasi.

Pemberian jus buah pada bayi yang belum mendapatkan makanan padat dapat menyebabkan malnutrisi jika jus tersebut digunakan sebagai pengganti ASI atau susu formula yang mengandung lebih banyak protein, zat besi, kalsium, dan lemak daripada jus.

Selain itu, jika jus diminum langsung dari botol atau cangkir, maka gula yang terkandung dalam jus akan menyebabkan pengeroposan gigi. Anak balita cenderung mengkonsumsi jus buah secara berlebihan karena rasanya yang lezat, hal ini dapat berakibat dengan pengeroposan gigi, diare, obesitas, atau malnutrisi. Walaupun remaja dan anak yang lebih dewasa cenderung mengkonsumsi jus dalam jumlah yang lebih sedikit, mereka juga dapat terkena obesitas jika mereka mengkonsumsi jus secara berlebihan.

AAP memberikan rekomendasi terbarunya mengenai pemberian/konsumsi jus buah pada bayi dan anak-anak:

1. Jus buah tidak boleh diberikan pada bayi di bawah 6 bulan.
2. Setelah 6 bulan, bayi tidak boleh mengkonsumsi jus buah dari botol dan cangkir, yang menyebabkan mereka dapat dengan mudah meminumnya sepanjang hari. (Jangan biarkan anak menghisap jus buah dari botol dan cangkir, berikan jus buah saat waktu makan)
3. Bayi tidak boleh diberikan jus buah saat waktu tidur.
4. Untuk anak usia 1 sampai 6 tahun, konsumsi jus harus dibatasi sebanyak 4-6 ons per hari (kira-kira 110-165 ml per hari).
5. Untuk anak usia 7 sampai 18 tahun, konsumsi jus harus dibatasi sebanyak 8-12 ons per hari (kira-kira 230-330 ml per hari).
6. Anak-anak harus didorong untuk mengkonsumsi buah-buahan (potong).

AAP menyatakan bahwa jus buah murni adalah sehat jika diberikan dalam jumlah yang tepat bagi bayi dan anak-anak. Konsumsi jus buah yang berlebih menyebabkan malnutrisi, diare, berbagai penyakit perut, dan pengeroposan gigi.

Jika anak Anda susah makan, perhatikan jumlah jus buah yang dikonsumsi, ia mungkin kenyang karena minum jus sehingga tidak ada ruang lagi untuk makanan yang lebih sehat.

Jika anak Anda terlalu banyak mengkonsumsi jus buah, Anda bisa mengurangi jumlah konsumsinya dengan secara bertahap menambahkan air pada jus. Dan ingat, air dan susu (sapi dan kedelai) adalah minuman yang lebih sehat untuk anak Anda. (Dian Safitri)

Sumber:

<http://www.disabilityuk.com/health/obesity/health10.htm>

<http://www.aap.org/advocacy/archives/maystudies.htm>

<http://www.aap.org/mrt/May01.htm>

## Cemilan Untuk Anak

Kata snack seringkali diterjemahkan menjadi makanan ringan, sehingga snack hampir selalu dikonotasikan sebagai keripik, chips, biskuit, wafer, minuman bersoda atau makanan/minuman kemasan lainnya yang cemilancemilanmemiliki kalori tinggi tetapi bernutrisi sangat rendah. Popularitas makanan yang mengakibatkan kegemukan ini mungkin salah satu faktor yang menyebabkan epidemi kegemukan pada masa kanak-kanak di negeri ini.

Sedianya, snack lebih tepat diartikan sebagai cemilan, kudapan atau makanan selingan yang sebenarnya bisa menjadi sesuatu yang sehat dan bermanfaat untuk anak. Sehingga, mengemil, atau memberikan cemilan sebenarnya bukan merupakan sesuatu yang buruk untuk dilakukan. Isi dari cemilan untuk anaklah yang sebenarnya paling penting untuk diperhatikan. Menyediakan pilihan cemilan yang sehat hari ini dapat membantu anak anda untuk belajar membuat pilihan makanan yang sehat di masa datang. Cemilan sendiri dapat memiliki andil yang besar pada asupan nutrisi harian untuk anak-anak dari berbagai usia.

### Pentingnya cemilan

### Bagaimana makan cemilan yang baik

### Strategi pemberian cemilan

### Bijak dalam pemilihan jenis cemilan

### Yang perlu diwaspadai dalam pemberian cemilan

## Pentingnya cemilan

Anak-anak kecil sesungguhnya memerlukan cemilan. Perut mereka masih kecil, sehingga mereka sering kali tidak bisa mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan dalam sehari hanya melalui makan pagi, siang dan sore. Mereka membutuhkan porsi makanan yang lebih kecil tapi lebih sering.

Perkembangan pertumbuhan anak akan melambat setelah ulang tahun pertama. Karena mereka membutuhkan sedikit kalori pada masa ini, mereka cenderung untuk makan lebih sedikit. Untuk itu, Anda harus selalu menyediakan pilihan makanan yang sehat untuk makan maupun cemilan. Jangan cepat cemas atau memaksa anak untuk menghabiskan isi piringnya.

## Bagaimana makan cemilan yang baik

Mengemil adalah sesuatu yang alami yang telah dimulai dari saat kelahiran, yaitu ketika bayi menyusui kapanpun ia haus/lapar. Saat anak beranjak besar, mereka tetap perlu sering makan. Kebutuhan akan energi yang sangat tinggi serta pertumbuhan tubuh anak usia batita dan prasekolah membuat makan cemilan di antara waktu makan menjadi suatu kebutuhan. Karena kapasitas perut mereka yang terbatas, hampir tidak mungkin membuat mereka mendapatkan semua nutrisi dan kalori yang dibutuhkan hanya dari makan tiga kali sehari.

Saat anak mulai masuk sekolah, mereka masih terus membutuhkan energi dalam jumlah besar dibandingkan dengan ukuran tubuh mereka yang kecil. Makan sebanyak enam kali dalam sehari bukan hanya suatu hal yang normal, tapi merupakan sesuatu yang ideal. Menyediakan makan tiga kali sehari ditambah dua atau tiga kali cemilan untuk dimakan di antara tiga waktu makan tersebut, merupakan cara yang sangat baik untuk memastikan mereka mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Tapi, tentu saja, ada aturannya:

1. **Cemilan harus memiliki nilai nutrisi sebagai tambahan bagi asupan nutrisi harian, bukan mengurangnya.** Biasanya, anak-anak mendapatkan maksimal 25 persen kalori hariannya dari cemilan, jadi sangat penting untuk diingat bahwa makanan yang mereka makan harus bermanfaat dan bergizi. Cemilan dapat menjadi penambah kekurangan nutrisi dan menjadi pengganti makanan dan nutrisi yang tidak mereka dapatkan pada saat sarapan, makan siang dan makan malam.

Bila anak Anda dapat menghabiskan lauk pauk berupa daging dan sayuran pada saat makan siang, tapi kehilangan selera sebelum ia sempat makan buah atau minum susu, itu bukan masalah besar. Anda bisa mengganti asupan nutrisinya dengan cemilan dengan menawarkan makanan seperti stroberi segar dan yogurt, atau apel potong dan keju. Makan cemilan juga bisa jadi kesempatan yang baik untuk mengenalkan makanan baru pada anak-anak dengan suasana yang menyenangkan dan tanpa tekanan.

Meskipun anak anda termasuk kelebihan berat badan, jangan larang ia untuk makan cemilan. Bila dilakukan dengan benar, makan cemilan bisa menjadi faktor penurunan berat badan, bukan penambah berat badan. Makan makanan bergizi dalam porsi kecil diantara makan besar adalah cara yang sangat baik untuk mengusir rasa lapar and mencegah makan terlalu banyak pada saat makan besar.

2. **Berikan dengan porsi sesuai usia anak.** Salah satu peraturan pemberian porsi makan untuk batita yang baik untuk diikuti adalah pemberian 1 sendok makan cemilan per tahun usia anak. Jadi jika anak berusia 2 tahun, berikan 2 sendok makan cemilan di antara waktu makannya. Tentunya, Anda selalu dapat memberikan tambahan lagi bila mereka masih lapar. Namun, harap diingat bahwa porsi yang besar akan menurunkan nafsu makan anak saat waktu makan tiba.
3. **Berikan antara waktu makan.** Anak boleh makan cemilan setiap 3-4 jam dengan catatan anak

mengemil karena merasa lapar bukan sedang bosan atau lapar mata. Jangan biarkan anak mengemil menjelang makan utama.

4. **Waspada jenis makanan tertentu yang dapat menyebabkan anak-anak tersedak.** Makanan tertentu mempunyai tekstur, bentuk dan ukuran yang bisa menyebabkan anak-anak tersedak. Hindari pemberian permen, selai kacang, sayuran mentah, popcorn, kacang-kacangan, dan buah yang dikeringkan –seperti kismis – untuk anak dibawah 3 tahun. Belah hotdog secara memanjang menjadi 4 bagian lalu potong kecil-kecil. Belah anggur menjadi dua bagian yang lebih kecil.

## Strategi pemberian cemilan:

1. **Rencanakan pemberian cemilan, jangan dilarang sama sekali.** Anak biasanya akan menyambar apa saja yang dekat dan mudah untuk diambil, baik di meja tamu, meja makan atau di kulkas. Jika yang tersedia kue kering atau permen, mereka akan memakannya. Jika tidak ada kue dan permen, maka buah segar pun akan dilahapnya.

Jadi, pastikan Anda selalu hanya menyimpan dan menyediakan makanan dan cemilan bergizi di meja, kulkas dan lemari penyimpanan makanan.

Selain itu, rencanakan dan buatlah jadwal agar anak-anak dapat makan cemilan sekitar dua jam sebelum makan besar.

2. **Sediakan variasi.** Sediakan cemilan dengan berbagai variasi. Bila anda menghidangkan cemilan yang sama berulang kali, anak-anak bisa bosan dan minta agar diberi kupasan yang tidak sehat, seperti kue kering dan kripik.
3. **Hidangkan dengan cara yang bervariasi.** Sajikan buah dengan cara yang menarik untuk menarik minat anak-anak. Potong makanan dengan bentuk yang lucu dan ukuran kecil agar dapat langsung dimakan. Sajikan seledri dengan mentega kacang, contohnya, atau wortel dengan celupan yang rendah lemak. Tawarkan *crackers* rasa keju dengan beberapa variasinya. Potong sayuran dengan bentuk yang berbeda agar kelihatan lebih menarik.
4. **Bangkitkan kreativitas anak.** Berikan tusuk gigi warna-warni pada anak-anak yang dapat mereka gunakan untuk membuat bentuk bangunan dari potongan sayur dan buah-buahan. Isi botol isi ulang yang dapat dipencet dengan yogurt rendah lemak atau saus salad dan biarkan mereka menghias makanannya sendiri. Berikan botol garam yang diisi dengan *sprinkle*, dan biarkan mereka menambahkan warna-warni pada makanan mereka.
5. **Tunjukkan contoh yang baik.** Anak-anak mempelajari kebiasaan makan, seperti juga mereka mempelajari hal-hal yang lain: dengan mencontoh dari orang tua mereka. Anda tidak dapat mengharap anak anda untuk menyukai brokoli dan susu rendah lemak bila anda makan kripik kentang dan minum minuman bersoda. Pilih makanan bergizi untuk diri anda sendiri, dan ajak anak-anak untuk makan bersama dengan anda.
6. **Gunakan pendekatan “personal”.** Anak-anak suka sekali makan sesuatu yang mereka buat sendiri. Ajak mereka untuk mencari resep cemilan dari buku resep atau dari internet. Bantu mereka untuk membuat daftar belanja dan berbelanja bahan-bahan yang sesuai dengan isi resepnya. Mereka akan senang sekali diajak membuat cemilan sesuai dengan resep baru itu, dan mereka akan dengan gembira makan sesuatu yang dibuat sesuai dengan kreasi mereka.
7. **Tawarkan pilihan makanan dari kelompok yang sama.** Contohnya, jangan katakan: “Kamu mau eskrim atau *donat*?” Sebaiknya, tawarkan pilihan makanan dari kelompok yang sama, seperti “apel atau jeruk”, roti isi selai buah atau roti isi selai kacang”, “pudding tape atau jelly” dan lain sebagainya.
8. **Jangan putus asa jika anak sangat pemilih.** Orang tua dan pengasuh tidak boleh memaksa bila anak menolak cemilan, terutama yang belum dikenalnya. Tawarkan dulu dalam porsi kecil. Setelah beberapa kali ditawarkan, biasanya anak akan mulai menyukai cemilan yang baru dikenalnya itu.

Kebiasaan makan cemilan anak-anak anda tidak akan berubah dalam satu malam, tapi cobalah untuk melihat perubahannya dalam beberapa minggu dan bulan. Mengajarkan anak anda untuk membuat cemilan sehat hari ini akan membuat seluruh keluarga anda menuai keuntungannya sepanjang hidup.

## Bijak dalam memilih jenis cemilan

Meskipun mengemil adalah kebiasaan yang baik, sebagian besar cemilan yang dikonsumsi oleh anak-anak kita ternyata bukan cemilan yang baik untuk mereka. Bila dibiarkan untuk memilih sendiri, maka anak-anak cenderung akan membuat pilihan yang buruk, mereka akan lebih memilih makanan yang manis-manis dengan zat pemanis buatan dan kadar lemak yang tinggi, ataugorengan dan makanan gurih lain yang kandungan lemak dan garamnya tinggi. Oleh karena itu, para orang tua berperan penting untuk memberikan pilihan cemilan yang lezat tapi sehat, seperti buah dan sayuran segar, atau bahkan roti tangkap.

Seperti yang anda bisa duga, *junk food*, yang oleh sebagian besar dari kita dianggap sebagai makanan cemilan, tidak berada dalam lima kelompok makanan dasar (kelompok beras/serelia, sayuran, buah-buahan, sumber protein serta susu/produk susu olahan).

Tidak sesuai dengan namanya, cemilan seperti permen susu, cheese balls atau cheese cake bukanlah makanan yang termasuk dalam kelompok susu, sama seperti kripik kentang atau kripik jagung tidak termasuk dalam



kelompok sayur-sayuran. Banyak cemilan yang bermanfaat dan baik untuk anak-anak dalam kelima kelompok makanan ini, dan anak-anak seharusnya didorong untuk lebih menyukai makanan dasar bila mungkin.

Pilih makanan yang dapat memuaskan rasa lapar anak-anak anda, berikan asupan energi dan nutrisi yang penting bagi tubuh mereka. Pilih makanan dengan berbagai variasi untuk memastikan anda mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan. dan buat cemilan buatan sendiri buatan anda kelihatan lebih menarik. Berikut ada beberapa cemilan terbaik yang bisa dipilih:

- **Gandum/Sereal.** Cemilan yang terbuat dari whole-grain mengandung karbohidrat kompleks dan serat tinggi, yang dapat memberikan asupan energi dalam jangka waktu yang cukup lama. Cari jenis cemilan seperti *crackers, oatmeal/havermut, cereal, roti (dengan mentega tanpa garam, selai kacang, selai buah, taburan meses..*
- **Sayur dan buah-buahan.** Makan sayur dan buah-buahan membuat perut anda terasa penuh tanpa menambah lemak dan hanya sedikit kalori. Mereka juga mengandung vitamin, mineral, serat dan nutrisi lainnya. Contoh: potongan buah segar, potongan sayur yang dikukus (wortel, brokoli, dll) disajikan dengan celupan/olesan lezat (spt saus keju, selai, dll), ubi/singkong kukus/rebus, jus wortel, kentang panggang, cake wortel, cake pisang, dll.
- **Kacang-kacangan dan biji-bijian.** Kacang-kacangan dan biji-bijian adalah sumber protein yang baik, yang dapat membuat perut anda terasa kenyang lebih lama. Lemak yang ada pada kacang-kacangan dan biji-bijian adalah *monounsaturated fat* - lemak tak jenuh tunggal (?), suatu jenis lemak yang baik bagi tubuh. Kacang-kacangan dan buah-buahan mengandung kalori yang sangat tinggi, jadi jangan makan terlalu banyak. Contoh: bubur kacang hijau, susu kacang kedelai, kacang polong kukus.
- **Produk susu.** Keju, yogurt dan produk yang mengandung susu lain adalah sumber kalsium, protein dan nutrisi lainnya. Produk susu dapat memiliki kandungan lemak yang tinggi, jadi pilih produk yang rendah lemak. Yogurt mungkin mengandung banyak tambahan gula, jadi anda bisa mempertimbangkan penggunaan yogurt yang "ringan" bila anda ingin membatasi asupan kalori anda. Contoh cemilan: susu UHT dalam kemasan, yogurt plain, milkshake buah (susu di blender dengan buah segar dan es krim vanili), yogurt plus potongan buah, puding yang mengandung susu.

Meskipun cemilan dapat menjadi tambahan dalam menu yang sehat, cemilan juga dapat menjadi sumber kelebihan kalori bila tidak dimakan dengan hati-hati. Sebagai contoh, sejumlah kacang almond (sekitar 23 biji atau segenggam) mengandung 164 kalori. Akan tetapi bila anda makan segenggam segenggam sehingga jumlah totalnya menjadi satu cangkir kacang almond, maka hitungan kalorinya akan melonjak menjadi lebih dari 800 kalori.

## Perhatikan tips pemberian cemilan berikut ini:

### Jus buah: kawan atau lawan?

Anak-anak sering kali lebih memilih jus buah dibandingkan air putih atau buah segar karena jus rasanya lebih enak bagi mereka. Dan banyak orang tua yang tidak melihat adanya masalah dalam pemberian jus buah dalam jumlah yang tidak terbatas, karena jus sering dipromosikan sebagai sumber protein yang bagus.

Meskipun jus memang mengandung sejumlah nutrisi yang sehat, namun jumlah kalorinya yang tinggi dapat mengakibatkan penambahan berat badan dan menyebabkan kerusakan gigi bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Beberapa produk minuman jus, termasuk yang mengandung 100 persen jus, memiliki kandungan kalori lebih besar dari minuman bersoda yang mengandung gula. Selain itu, jus juga tidak mengandung serat yang sehat seperti buah-buahan segar.

*American Academy of Pediatrics* - Badan Kesehatan anak-anak di Amerika merekomendasikan anak-anak untuk minum jus tidak lebih dari 6 ounce (kurang dari 0.2 liter) porsi dalam sehari. Pertimbangkan juga penggunaan jus yang mengandung tambahan kalsium, terutama bila anak anda menolak minum susu atau produk yang mengandung susu.

### Gula dapat merusak gigi

Cemilan yang mengandung gula, termasuk minuman ringan bersoda dan jus buah, dapat menyebabkan gigi berlubang. Bakteri yang terdapat dalam mulut mengubah gula menjadi sejenis asam yang mengikis enamel gigi. Asam ini akan terus menerus merusak gigi selama setidaknya 20 menit.

Permen yang kenyal dan lengket biasanya lebih merusak karena permen seperti ini akan lebih lama berada dalam mulut anda. Membiarkan balita anda menghisap jus dari *sippy cup* atau *bottle* sepanjang hari akan menyebabkan gigi mereka mandi gula yang akan berlangsung sepanjang hari.

### Mengembangkan pilihan

Begitu anak-anak mulai masuk sekolah, pilihan makanan mereka akan berkembang lebih daripada apa yang anda pilih dan beli di toko penjual bahan pangan. Tapi anda masih memiliki kendali atas apa yang ada di dalam kulkas anda untuk dimakan sebagai cemilan setelah pulang dari sekolah. Biasanya mereka akan menyambar apa saja yang dekat dan mudah untuk diambil.

Bila yang tersedia adalah kue kering, mereka akan memakannya. Bila kue tidak tersedia, buah segar dan sayuran mentah akan kelihatan enak sekali. Cobalah untuk membuat beberapa pilihan sayuran yang telah dipotong dan siap dimakan dan simpan dalam kulkas.



## Minuman yang mengandung gula

Perhatikan juga apa yang diminum oleh anak-anak anda. Pada usia 14 tahun, sepertiga anak perempuan dan lebih dari setengah anak laki-laki di Amerika minum setidaknya 8 ounce (lebih dari 0.2 liter) porsi soft drink atau minuman ringan bergula lainnya dalam sehari.

Bila anda memeriksa kandungan gula dan kalori pada minuman ringan tersebut, harus diingat bahwa setiap botol 20 ounce mengandung kalori untuk 2,5 porsi minuman. Itu artinya sebotol minuman ringan yang mengandung 100 kalori per porsi membuat anda mendapatkan asupan 250 kalori bila anda minum satu botol penuh.

### Label nutrisi: Coba lihat yang tersirat

Anda mungkin bisa melihat banyak produk makanan dengan label, **rendah lemak (low fat)**, **lemak yang dikurangi (reduced fat)**, **rendah kalori (low calorie)**, **ringan (light/mild)**, **bebas gula (sugar free)** atau **bebas lemak (fat free)**. Hati-hati dalam mengevaluasi klaim kandungan nutrisi seperti ini.

Kadang-kadang, apa yang kelihatannya sehat sebetulnya tidak sehat sama sekali. Sebagai contoh, produk makanan yang dijual sebagai rendah lemak atau bebas lemak dapat mengandung kalori tinggi, dan walaupun kebanyakan makanan cemilan sebetulnya “bebas kolesterol”, namun tetap saja makanan ini memiliki kandungan lemak, lemak jenuh, dan gula yang tinggi.

### Perang melawan iklan televisi

Anak-nak sering kali menuntut meminta makanan cemilan jenis terbaru, terutama bila mereka melihatnya di iklan televisi. Untuk mengatasinya, batasilah jumlah jam dimana anak-anak anda boleh menonton televisi agar dapat mengurangi kesempatan anak-anak anda terpapar pada iklan-iklan seperti ini serta membantu mereka mengurangi resiko terkena obesitas.

Anak-anak yang menonton televisi lebih dari lima jam sehari akan memiliki resiko terkena obesitas empat kali lebih besar daripada mereka yang menonton televisi kurang dari dua jam sehari. Anak-anak biasanya akan lebih aktif secara fisik bila orang tua mereka membatasi waktu mereka untuk berada di depan layar – termasuk layar televisi, komputer dan *video games* – menjadi tidak lebih dari dua jam sehari.

Makan di depan televisi juga merupakan kebiasaan yang buruk untuk semua kelompok umur. Orang cenderung untuk makan lebih banyak daripada yang mereka sadari selama periode ini dimana mereka mengunyah tanpa berpikir. (WM/DS/

Sumber:

- **Snacking Done Right, By Dr. Rallie McAllister,**  
<http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/snacking.html>
- **Snack attack: Know what foods to choose when hunger strikes**  
<http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HQ01396>
- **Children's snacks: Don't ban them, plan them!,**  
<http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=HQ00419>

## Cara Menghindari Bahaya Tersedak Makanan

1. Kenali makanan yang bisa mengakibatkan anak Anda tersedak, yaitu: biasanya makanan keras, halus, licin, kenyal, dan bulat penuh. Antara lain:
  - **Sosis/Hot dogs:** Anak Anda bisa tersedak jika menggigit hot dog, oleh karenanya, selalu potong sosis dadu kecil.
  - **Irisan buah atau sayuran (segar/mentah atau yang dimasak):** Untuk bayi 6-9 bulan buah dan sayuran harus dimasak dan dihaluskan (blender atau dengan saringan kawat) untuk bayi 10-12 bulan berikan buah/sayuran yang dimasak dan dicincang halus. Untuk batita mulai bisa diberikan buah/sayuran tanpa dimasak terlebih dahulu, namun berikan potongan kecil/dadu (seukuran kacang polong).
  - **Potongan daging:** daging harus dimasak dan dihaluskan (blender dan cincang) atau dipotong dadu kecil untuk menghindari bahaya tersedak. Hindari pemberian sate untuk anak batita.
  - **Cheese cubes:** Potong kotak-kotak keju menjadi irisan atau potongan kecil-kecil.
  - **Buah bulat penuh:** Potong anggur, tomat ceri, ceri, bola-bola buah (seperti utk cocktail) dan buah beri lain menjadi 4 bagian. Buah bulat penuh bisa tersangkut di kerongkongan anak Anda.
  - **Makanan yang kecil dan keras:** Permen, kacang bulat utuh, popcorn, lollipop, kismis, kurma, dan buah kering lainnya, biji-bijian, dan kuaci dapat menyebabkan anak tersedak.
  - Makanan tertentu yang **licin, halus dan kenyal** yang mungkin menyangkut di kerongkongan anak, seperti permen karet, selai kacang, dan permen jeli.
  - Buah yang sulit untuk dikunyah dan telan: kripik kentang/jagung, potongan daging, dll.
2. Perkenalkan jenis-jenis makanan tersebut sesuai usia yang direkomendasikan.
3. Selalu awasi anak saat makan, untuk menghindari bahaya tersedak saat makan.
4. Jangan makan dan memberikan makanan di dalam mobil atau kendaraan lain yang sedang bergerak.
5. Jangan biarkan anak makan sambil berlarian atau bermain-main.
6. Potong makanan sesuai ukuran dan kemampuan anak.
7. Jika anak sudah memiliki beberapa buah gigi, pastikan makanan yang diberikan lunak dan mudah dikunyah. **(DS)**

Sumber:

Parents' Survival Guide to Transitional Feeding, The Institute of Pediatric Nutrition.

Foods to Watch Out For, <http://www.babycenter.com/refcap/baby/babyfeeding/9195.html>