

GEMASS

Gerakan Mama Sadar Stunting



Apa Itu MPASI?

MPASI (Makanan Pendamping ASI), yaitu makanan tambahan selain ASI.

Secara bertahap diperkenalkan kepada bayi selama periode MPASI.

Di akhir periode (2 tahun), sepenuhnya digantikan makanan keluarga.

Jenis MPASI

1. Makanan khusus MPASI. Contohnya bubur bayi dari nasi, wortel, tempe, dan ikan.
2. Menu MPASI dari menu keluarga. Contohnya sayur sup (isi kentang, kacang merah, brokoli, ayam) yang diubah teksturnya dengan melumat/cincang/iris sesuai usia bayi.



Kapan MPASI Diberikan

Bayi usia 6 bulan:

- Saraf dan otot di dalam mulutnya sudah berkembang dengan baik.
- Bisa menggigit, mengunyah, dan menelan.
- Sistem pencernaan sudah cukup matang untuk mencerna berbagai makanan.

Bayi sudah menunjukkan tanda-tanda siap makan.

- Kepala tegak
- Duduk dengan bantuan
- Refleks menjulurkan lidah berkurang
- Tertarik melihat orang makan (meraih makanan, ikut membuka mulut dan mengunyah)

Tanda Siap Makan



Do and Don't

MPASI lebih baik dimasak dengan bumbu alami

Agar tidak hambar, tambahkan ekstra lemak dengan kaldu asli dari rebusan ayam/daging atau minyak sayur pada makanan (membantu penyerapan Vitamin A-D-E-K)

Jangan ditambahkan gula dan garam

Sebisa mungkin hindari MPASI siap saji atau pastikan tidak mengandung MSG, pengawet, dan bahan kimia lainnya

SCAN ME

Gemas

Gerakan Mama Sadar Stunting



KKN-T Desa Banjarsari 2023
Universitas Djuanda

Apa itu MPASI?

MPASI (Makanan Pendamping ASI) adalah makanan selain ASI yang diberikan untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan bayi. MPASI diberikan pada bayi setelah berusia 6 bulan

Bayi usia 6 bulan:

- Syaraf dan otot di dalam mulutnya sudah berkembang dengan baik
- Bisa mengunyah, menggigit dan menelan
- Sistem pencernaannya sudah cukup matang untuk mencerna berbagai makanan



KRITERIA

MPASI yang baik



Mudah dibuat

Harga terjangkau dan mudah didapat

Mudah dimakan

Disukai bayi

Rasa tidak terlalu kuat

Bersih

Syarat MPASI

- Tepat Waktu
- Adekuat
- Aman
- Diberikan dengan cara yang benar

Terbuat dari bahan alami yang penuh nutrisi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral)

Bebas dari bahan yang sulit dikunyah seperti tulang, duri ikan









Kebutuhan Bayi



Berdasarkan tekstur, frekuensi dan jumlah MPASI

Fase Usia	Tekstur	Frekuensi	Jumlah
6 Bulan 	 Tekstur lumat dan kental . Makanan dihaluskan seperti puree	2-3 kali makan + ASI	2-3 sendok makan
6-9 Bulan 	 Tekstur lumat dan kental . Makanan disaring, ditumbuk	2-3 kali makan + ASI 1-2 kali makan selingan	Bertahap: 2-3 sdm hingga 1/2 mangkuk berukuran 250ml
9-12 Bulan 	 Tekstur dicingang, potong kecil dan diiris Bahan makanan sama untuk orang dewasa	3-4 kali makan + ASI 1-2 kali makan selingan	1/2 mangkuk berukuran 250ml
12-24 Bulan 	 Tekstur diiris Makanan Keluarga	3-4 kali makan + ASI 1-2 kali makan selingan	3/4 - 1 mangkuk berukuran 250ml

Jika anak 6-24 bulan **tidak disusui**



- Berikan tambahan susu 1-2 cangkir per hari
- Ekstra makanan 1-2 kali per hari
- ekstra cairan 2-3 kali per hari

Makanan 4 Bintang



1. Makanan hewani kaya zat besi
★ Daging, ikan, dan ayam
2. Makanan pokok
★★ Nasi, jagung, tepung, dan umbi-umbian
3. Makanan dari kacang-kacangan
★★★ Kacang polong, kacang merah, dll
4. Buah & Sayur kaya Vitamin A
★★★★★ Serta buah & sayur lainnya

Peran Utama Zat Gizi dalam Tubuh dan Makanan Sumbernya

Zat Gizi	Fungsi	Sumber
Protein	Bahan utama pembentuk sel tubuh	Ikan, telur, daging, susu
Karbohidrat	Penyedia energi	Beras, jagung, kentang
Lemak	Penyerapan Vit. A, D, E, K	Minyak kelapa, mentega
Asam Lemak Esensial	Pertumbuhan & perkembangan otak	Minyak ikan
Vitamin A	Meningkatkan kesehatan mata	Sayuran & buah-buahan warna jingga
Vitamin B6	Metabolisme asam lemak dan sintesis protein	Beras merah, daging, ikan tuna
Vitamin B12	Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan saraf	Hati, daging, pisang
Asam Folat	Membantu fungsi enzim	Ikan, brokoli, mangga
Vitamin C	Sebagai antioksidan	Aneka buah seperti jeruk, jambu biji, tomat

Zat Gizi	Fungsi	Sumber
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium	Susu, minyak hati ikan, telur
Vitamin E	Mencegah oksidasi asam lemak tak jenuh	Bayam, avokad, minyak sayur
Kalsium	Membentuk tulang dan gigi yang kuat	Susu, tempe, kacang-kacangan
Zat Besi (Fe)	Komponen penting hemoglobin & mioglobin, berperan pada sistem imun	Hati, ikan, daging, sayuran hijau
Magnesium	Membantu pembentukan tulang & gigi	Kacang mete, beras merah, tempe, ikan
Zinc	Membantu sintesis DNA, RNA, dan protein. Berperan pada penyembuhan luka	Ikan, daging, susu, tempe, jamur
Yodium	Bahan pembentuk hormon pertumbuhan	Garam beryodium, ikan, kerang, udang, rumput laut

Puding Telur Santan

(6-9 bulan)



Bahan

- 1 butir telur
- 2 sdt Santan
- 50-60 ml air/kaldu
- Sedikit garam
- Sedikit lada

Cara Membuat

1. Kocok pelan 1 butir telur
2. Masukkan santan dan telur kedalam air kaldu. Aduk hingga tercampur rata
3. Tambahkan sedikit garam dan lada
4. Kukus 10-20 menit (api kecil)



Telur mengandung protein dan zat besi untuk membantu pertumbuhan dan membantu memerangi infeksi

- Pilih telur yang bersih dan tidak retak cangkangnya
- simpan dalam kulkas
- gunakan dalam waktu 2-5 minggu

Santan sebagai lemak yang dapat memberikan energi

Bubur Ayam Mentega

(6-9 bulan)



Bahan

- 30 gram beras
- 30 gram daging ayam giling
- 1 butir telur
- 1 1/2 sdm mentega
- 1 1/2 wortel parut
- 300 ml air kaldu
- Sedikit garam
- 1 btr bawang merah
- 1 btr bawang putih

Cara Membuat

1. Tumis bawang dengan mentega hingga harum
2. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai berubah warna putih
3. Masukkan beras dan air kaldu ke dalam panci
4. Tambahkan tumisan ayam, wortel parut dan sedikit garam
5. Masak sambil diaduk hingga beras menjadi bubur
6. Masukkan telur, aduk rata. Angkat bubur, lalu saring

