

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