**1. Udang Goreng Tepung (toddler)**  
  
Bahan  
  
250 g udang pancet buang kulit  
sisakan ekornya  
  
Adonan Tepung Basah  
  
4 sdm tepung terigu serba guna  
2 sdm tepung beras  
2 sdm tepung sagu  
1 sdt garam  
1/3 sdt merica bubuk  
1/3 sdt ketumbar bubuk  
1/3 sdt bawang putih bubuk  
1 sdt baking powder  
3/4 gelas air  
  
Adonan Tepung Kering  
4 sdm tepung terigu serba guna  
2 sdm tepung sagu  
1 sdt baking powder  
  
Cara Membuat  
  
1. Buat guratan di sepanjang perut udang dengan menggunakan pisau. Lalu renggangkan udang sehingga menjadi lurus.  
  
2. Campurkan semua bahan adonan tepung basah, aduk hingga rata.  
  
3. Celupkan udang ke dalam adonan tepung basah.  
  
4. Siapkan adonan tepung kering, aduk. Masukkan udang yang telah berlumur adonan basah. Lumuri dengan adonan kering hingga rata.  
  
5. Goreng hingga kuning kecoklatan. Sajikan.  
  
Selamat Mencoba...

**2. OAT SAUS APEL (bayi 9-12bulan)**  
1 porsi | untuk bayi 9 bulan ke atas dan balita |   
  
Sarapan sehat yang juga bisa mama gunakan sebagai alternatif MPASI dan makanan balita yang sedang diare.   
  
BAHAN  
1 buah apel fuji  
3 sdm oat   
150 ml  
  
CARA MEMBUAT  
1. Kupas apel dan potong memanjang. Kukus hingga lunak dan haluskan dengan sendok.  
2. Masak oat dengan 150 ml air hingga meletup-letup dan matang.  
3. Campurkan pure apel dengan oat yang sudah matang.  
4. Untuk balita usia 1 tahun ke atas, bisa tambahkan madu. Jika belum 1 tahun, jangan tambahkan madu.  
5. Sajikan.  
  
Selamat mencoba..

Resep mudah Tomat Isi Daging dan Nasi Camilan sehat untuk menambah energi anak usia 1 tahun ke atas yang lagi aktif-aktifnya. Tomat kaya vitamin C, likopen (antioksidan) & antosianin yg bantu cegah infeksi.

**3. Tomat Isi Daging (toddler)**

Bahan  
  
5 buah tomat ukuran sedang  
500 g daging sapi cincang  
100 g nasi(bagi jadi 5 bagian)  
50 g keju cheddar parut  
½ buah bawang bombay ukuran sedang  
1 siung bawah putih cincang halus  
1/3 sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
1 sdt gula pasir  
1 helai seledri potong kecil-kecil  
  
Cara Membuat  
  
1. Potong ujung atas dan sedikit ujung bawah tomat. Keruk isinya dan sisihkan lalu blender hingga halus.  
  
2. Tumis bawang bombay, bawang putih. Masukkan daging cincang lalu aduk rata. Masukkan garam, gula, merica, dan daun seledri. Aduk hingga daging setengah matang. Masukkan isi tomat yang telah diblender. Aduk lalu matikan kompor.  
  
3. Masukkan nasi ke dalam tomat yang sudah dipisahkan isinya, kemudian keju parut dan akhiri dengan lapisan daging cincang yang telah ditumis. Beri sedikit parutan keju di atasnya.  
  
4. Panggang tomat yang telah diisi daging dalam oven bersuhu 120°C selama 15 menit. Sajikan hangat kebih nikmat.  
  
Resep untuk 5 orang (1 orang 1 tomat)  
  
Nilai Gizi  
Energi : 513 kkal  
Lemak : 33 g  
Protein : 20.1 g  
Karbohidrat : 33 g

**4. Resep MPASI: Pure Pisang Buah Naga (bayi 6-9bulan)**  
(untuk bayi 6-9 bulan)

Bahan:  
1 buah pisang matang sedang.  
50 gram buah naga merah.  
100 cc ASI perah atau susu formula.

Cara membuat:  
Potong dadu buah naga merah, lalu haluskan menggunakan garpu. Sisihkan. Potong-potong pisang, haluskan menggunakan garpu dan campur dengan buah naga. Aduk rata. Tambahkan ASI perah atau susu formula, aduk rata. Sajikan segera.

Nilai Kalori  
Energi: 182,5 kilo kalori  
Protein: 3,78 gram  
Lemak: 2,58 gram  
Karbohidrat: 38 gram

Video: <https://www.facebook.com/kajubimamakitchen/videos/952562938124779/>

5. Pure Mangga Pisang

Bahan:  
1 buah pisang matang sedang.  
50 gram buah mangga.  
100 cc ASI perah atau susu formula.

Cara membuat:  
Potong dadu buah mangga, lalu haluskan menggunakan garpu. Sisihkan. Potong-potong pisang, haluskan menggunakan garpu dan campur dengan buah mangga. Aduk rata. Tambahkan ASI perah atau susu formula, aduk rata. Sajikan segera.

Video:

<https://www.facebook.com/kajubimamakitchen/videos/953665624681177/>

6. Pancake Kucing

180 g tepung terigu serbaguna  
2 sdm gula pasir  
1 sdt baking powder  
1/2 sdt baking soda  
1/2 sdt garam  
1 butir telur ayam  
250 cc susu cair  
1 sdm mentega leleh  
3 sdm minyak sayur  
  
Cara Membuat  
- Campur tepung terigu, gula, garam, baking soda, baking powder hingga rata.  
  
- Masukkan telur, susu. Aduk hingga rata.  
  
- Masukkan mentega leleh dan aduk rata.  
  
- Panaskan cetakan pancake yang telah diolesi minyak sayur, masukkan adonan. Masak hingga matang.  
  
- Untuk hiasan kumis dan hidung, gunakan meses coklat.  
  
Kamu Juga Bisa Mama!

**6. Bubur Ubi Kuning (6-9bln)**

**Bahan:**  
50 g Ubi jalar kuning kukus  
100 ml ASIP

**Cara Membuat:**  
1. Hancurkan ubi jalar yang telah dikukus dengan menggunakan garpu. Tidak perlu terlalu halus.  
2. Campurkan ASIP, aduk rata. Sajikan

**Nilai Gizi**  
Energi : 105 kkal  
Lemak : 3.3 g  
Protein : 4.1 g  
Karbohidrat : 14.7 g

**7. Pure Pir Kasar (9-12bln)**

**Bahan:**  
50 g Pir kukus  
100 g ASIP

**Cara Membuat:**  
1. Haluskan Pir kukus dengan menggunakan garpu. Tidak perlu terlalu halus.  
2. Campurkan ASIP, aduk rata. Sajikan.

**Nilai Gizi**  
Energi : 99 kkal  
Lemak : 3.4 g  
Protein : 3.4 g  
Karbohidrat : 14 g

**Penuhi Nutrisi Anak Alergi Susu Sapi**

Jika anak Anda alergi terhadap susu sapi, tak salah jika Anda hadir di acara Jumpa Pakar  ayahbunda dan SGM Soya “Kenali Alergi Susu Sapi, Optimalkan Tumbuh Kembang Si Kecil” yang diadakan di RS Darmo, Surabaya pada 5 April 2014 lalu. Berbagai info seputar alergi pada anak diperoleh para Bunda dan Ayah langsung dari para pakar, yaitu Dr. dr. Anang Endaryanto, SpA(K), Ratna Kurniasari, M.Psi., Psi, dan dr. Tria Rosemiarti dari SGM Presinutri 3 dan 4.   
  
**Kenali Gejalanya**  
Anda harus mengenal beberapa tanda alergi susu sapi. Jika tiba-tiba muncul biduran atau eksim di kulit balita Anda, serta bengkak, gatal di bibir sampai lidah, muntah, diare, tinja berdarah. bahkan renjatan anafilaksis, bisa jadi ia mengalami alergi susu sapi. Bila alergi terhadap susu sapi, anak perlu menghindari konsumsi susu sapi dan berkonsultasi pada dokter serta menjalani tata laksana sesuai anjuran. Jika ia mengonsumsi susu sapi, gunakan susu pengganti yang mengandung nutrisi yang sama, misalnya susu dengan asam amino lengkap, susu yang terhidrolisis ekstensif, atau susu pertumbuhan kedelai.  
  
**Psikologis Terhambat**  
Penanganan alergi harus tepat agar balita Anda tidak mengalami kekurangan nutrisi untuk tumbuh kembang optimal. Orangtua perlu memerhatikan psikologis anak yang mengalami alergi, yang cenderung mengalami tantrum, kurang percaya diri, hingga menarik diri dari lingkungan.

**5 Kebutuhan Gizi Bayi**

**Ada lima kebutuhan gizi bayi yang harus dipenuhi agar tumbuh kembang bayi optimal. Simak juga sumber-sumber makanan yang dapat memenuhi kebutuhan dasar gizi bayi Anda.**  
  
**Karbohidrat**  
Guna: bahan baku menghasilkan energy yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas bayi.  
Sumber: beras, beras merah, tepung maizena, tepung roti, macaroni, pasta, kentang, havermut.  
 **Protein**  
Guna: bahan utama pembentukan berbagai struktur organ, terutama tulang dan oto, termasuk sel-sel saraf otak.  
Sumber: susu dan hasil olahannya (keju, krim dan yoghurt), daging (ternak, unggas, ikan), telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah)  
  
**Lemak**   
Guna: bahan utama sumber energy, dan dibutuhkan oleh beberapa jenis zat gizi, misalnya vitamil A, agar dapat diserap oleh tubuh.  
Sumber: minayk sayur (terutama minyak jagung, minyak wijen, dan minyak bunga matahari), santan, mentega atau margarin.  
 **Vitamin dan mineral**  
Guna: memperlancar berbagai proses metabolism di dalam tubuh, termasuk proses penghantaran perintah di antara sel-sel saraf.  
Sumber: bayam daun kangkung, brokoli, labu kuning, buncis muda, jagung, jamur merang,, kacang kapri, wortel, pisang, jeruk, tomat, papaya, semangka, alpukat, melon, pir, dan apel.  
   
**Air**  
Guna: memuaskan rasa haus bayi dan membantu melancarkan kerja pencernaan bayi.  
Sumber: ASI/PASI, air putih matang, sari buah segar dan makanan berkuah.  
  
Semua nutrisi bayi harus diberikan dalam kadar yang seimbang. Sumber masalah kesehatan anak-anak adalah jika asupan tidak seimbang, terutama jika hanya beberapa jenis zat gizi yang dikonsumsi bayi. Kecukupan gizi tentu akan mendukung pertumbuhan anak secara optimal.