**1. Ini Dia Nutrisi dan Stimulasi Penting untuk Gigi Bayi**

Untuk gigi anak yang sehat dan tumbuh kuat, Anda pun perlu memberikan nutrisi dan stimulasi tepat untuk giginya. Apa saja?  
  
-    Berikan makanan sesuai piramida makanan dan sesuai dengan usia anak. Contohnya, bayi usia 6 bulan diberikan MPASI, bayi usia 9 bulan diberikan makanan yang mulai agak kasar, dan usia 1 tahun sudah bisa mengonsumsi makanan keluarga. Usahakan anak untuk terus belajar mengunyah agar rahang dan giginya kuat, serta dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.  
  
-    Makan makanan yang mengandung kalsium dan fluoride agar strukur gigi menjadi kuat, terutama untuk pembentukan gigi permanennya.  
  
-    Bersihkan rongga mulut usai makan atau menyusu untuk menjaga kebersihan rongga mulut. Setelah gigi muncul, kontrol ke dokter gigi secara rutin setiap 6 bulan sekali.  
  
-    Hindari anak untuk minum ASI atau susu dari botol, terlebih sambil tiduran. Tidur sambil minum susu membuat sisa susu menempel di gigi dan mengendap, sehingga dapat menimbulkan lubang. Ajarkan bayi minum ASI perah atau minuman lainnya melalui gelas khusus bayi atau training cup di usia 8 bulan.  
  
-    Ajarkan anak untuk menahan diri dari makanan dan minuman yang terlalu manis, terlalu panas, dan terlalu dingin.

**2. 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.

**3. Kacang-kacangan, Perkaya Gizi Balita**

**Rasanya yang gurih dan nikmat menjadi alasan mengapa balita menjadi penggemar setianya. Kacang-kacangan memang merupakan sumber protein potensial yang menyehatkan.**  
  
Salah satu keunggulan dari bahan pangan ini adalah tingginya kandungan protein, terutama pada bijinya. Umumnya, biji kering aneka kacang-kacangan mengandung protein antara 8-17%. Sekalipun begitu, masih ada nilai gizi penting lainnya, yakni zat besi (1-5 mg/100 g) dan kalsium (14-102 mg/100 g).  
 **Benarkah tinggi lemak?** Ada dua kelompok kacang-kacangan, yakni beans dan nuts . Dari kelompok beans, yang sangat menonjol dari segi manfaat dan nilai gizinya adalah kacang kedelai. Kandungan gizi kacang kedelai memang yang tertinggi, yakni protein (17%), besi (5 mg/100 g), serta kalsium (102 mg/100 g). Tidak hanya itu. Kacang kedelai juga merupakan sumber antioksidan yang baik, sehingga mampu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat reaksi radikal bebas.  
  
Bagaimana dengan kelompok nuts ? Hampir semua kacang dalam kelompok ini adalah sumber gizi yang baik, terutama sebagai sumber protein. Memang, kandungan lemak dari kelompok nuts ini cukup tinggi. Tapi, penggemar kacang-kacangan jangan khawatir dulu. Penelitian menunjukkan, jenis lemak yang dikandungnya termasuk jenis lemak tak jenuh yang justru memberikan manfaat bagi kesehatan.  
 **Harus bervariasi**. Tidak susah mengolah kacang-kacangan. Misalnya, biji-biji dalam kelompok beans tinggal direbus dalam bentuk sup. Hanya saja, biji-bijian itu harus direbus cukup lama, agar empuk. Sup aneka beans yang empuk pasti disukai balita Anda!  
  
Sedangkan kacang-kacangan dalam kelompok nuts umumnya dijadikan nyamikan (snack). Kalau kacang yang ini sebaiknya jangan dikonsumsi anak terlalu banyak. Sebab, kandungan garam di dalamnya seringkali cukup tinggi.  
  
Jadi, berapa banyak kacang-kacangan yang harus dikonsumsi balita? Secukupnya saja. Bukankah masih ada sumber protein lain yang perlu dimakannya? Akan lebih baik kalau anak mengonsumsi beans dan nuts secara bervariasi . Selain agar tidak bosan, dengan mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan maka balita akan mendapatkan berbagai zat gizi secara seimbang.

# 4. Begini Atasi Anak yang Makannya Sedikit

Melihat anak hanya mau makan dengan suapan kecil, Anda khawatir jika kebutuhan nutrisinya tak terpenuhi. Mengingat di usianya, anak membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya.  
  
Tenang, jika anak makan sedikit dan tak selesai makan, ganti kekurangan makannya dengan makanan atau minuman bernutirisi di sela waktu makan utama. Dan, Anda bisa mengubah jadwal makan menjadi lebih sering.  
  
Tetap suapkan makanan sedikit-sedikit walau lama. Jangan memaksa makan atau terburu-buru dengan memberi suapan besar, anak bisa hilang selera makan. Selain itu, tawarkan beberapa peralatan makan lucu agar ia semangat makan.

**5. Biasakan Anak Makan Sayur**

Sayuran adalah salah satu sumber vitamin dan mineral yang penting untuk kelacaran semua proses metabolisme tubuh. Namun, ada saja orang yang tidak suka dengan sayuran. Agar balita tumbuh menjadi penyuka sayuran, biasakan sejak dini!  
  
**Biasakan sejak dini**

* **Beri ASI sejak lahir.** Selain mengonsumsi makanan terbaik, bayi yang mendapatkan ASI akan lebih mudah menyesuaikan diri untuk mekan berbagai variasi makanan (termasuk makan sayur), disbanding bayi yang minum susu formula. Bisa jadi, hal ini karena bayi yang minum ASI jug aterbiasa “mencicipi” aneka rasa dan aroma makanan yang dikonsumsi ibunya.
* **[Makanan padat pertamanya](http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Gizi+dan+Kesehatan/memberikan.makanan.padat.pertama.bayi/001/001/213/1/4" \o "" \t ").** Banyak ahli menganjurkan untuk lebih dulu mengenalkan sayuran daripad abuah-buahan. Alasannya, manusia dilahirkan dengan kecenderungan menyukasi rasa manis, sehingga jika bayi sudah mengenal ras abuah lebih dulu dikhawatirkan dia akan kurang suka menyukai rasa sayuran. Sleain itu, jika And aingin da menyukainya, cobalah terus diberikan dalam suasana menyenangkan (tidak dengan paksaan atau ancaman).

**[Bila terlanjur tidak suka.](http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Gizi+dan+Kesehatan/balita.tidak.suka.sayuran/001/001/554/7/4" \o "" \t ")**

* **Makan sayur bersama-sama.** Anak kecil gemar meniru perbutan orang lain, terutama ibu dan ayahnya. Saat makan bersama, isilah piring Anda dengan aneka sayuran, lalu jelaskan nam asayuran yang dimakan dan ceritakan khasiatnya kepada balita.
* **Libatkan anak.** Jika sudah dagak besar (sekitar 3,5 tahun), And abisa mengajaknya menanam sayuran di halaman, atau membeli sayuran di pasar swalayan. Bahkan, Anda bisa mengolah sayuran bersama di dapur. Balita tentu ingin mencoba makan apa yang telah dimasaknya.
* **[Sajikan dengan menarik](http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Tips/seni.rupa.makanan.di.atas.piring/001/005/814/9/4" \o "" \t ").** Sajikan sayuran semenarik mungkin untuk menimbulkan selera makan anak. Misalnya, jika memasak sup, Anda bisa membentuk potongan wortel menyerupai bunga matahari, atau susun sayur dalam aneka variasi bentuk, warna, dan rasa di atas piring sedemikian rupa, sehingga menarik untuk dilihat dan disantap. Misalnya, membentuk wajah orang. Jika perlu, berkreasilah bersama balita, agar imajinasinya terangsang.
* **“Sembunyikan” sayur dalam makanan atau minuman**. Sayuran bisa dijadikan bagian dari makanan anak, terutama makanan favoritnya. Misalnya, potongan wortel atau jagung manis rebus sebagai campuran selada, roti isi, atau nasi goring yang nikmat. Alternatif lain, sajikan dalam bentuk jus, seperti jus wortel, tomat atau mentimun, yang dicampur dengan sedikit madu/gula dan es/ jangan lupa, hiaslah gelas dengan sedoktan warna-warni, paying kecil atau kreasi lainnya, agar penampilannya menarik.

# 6. Mitos Tentang Bayi Makan

# Ternyata banyak mitos dalam pemberian makanan pendamping ASI atau MPASI yang belum tentu benar. Cari tahu dulu kebenarannya.      Mitos: Bayi belum mengerti rasa makanan, jadi berikan satu jenis makanan saja terlebih dulu. Fakta: Saat mengenalkan makanan padat pertama kali pada bayi, sebaiknya memang memberi satu jenis bahan makanan saja. Hal ini untuk mengetahui reaksi simpang atau alergi terhadap makanan. Selain itu untuk memberi rekaman rasa pada bayi sehingga ia lebih mengenal makanan padat pertamanya. Seiring bertambahnya usia, Anda perlu menambah jenis makanan untuk dikenalkan. Anda bisa mencampur bahan makanan yang sudah lebih dulu dikenalkan dengan jenis bahan makanan baru. Mitos: Benarkah bayi yang belum tumbuh gigi belum perlu dikenalkan makanan yang bertekstur? Fakta: Tumbuhnya gigi tidak menjadi tolak ukur kapan bayi perlu dikenalkan makanan padat. Makanan bertekstur dapat merangsang pertumbuhan gigi. Dengan makanan yang bertekstur inilah bayi akan memposisikan makanan di antara rahangnya untuk dikunyah dan menggerakkan rahangnya ke atas dan bawah untuk menghaluskan makanan sebelum ditelan. Sehingga sangat penting untuk memberikan makanan yang bertekstur ketika bayi berusia 8 bulan. Keterampilan ini juga akan membantu bayi belajar bicara karena adanya gerakan rahang ke atas dan ke bawah. Mitos: Bayi boleh diberi makanan lembut terus menerus, yang penting makanan lebih mudah masuk. Fakta: Pengenalan MPASI dilakukan secara bertahap baik dari jenis, tekstur maupun jumlahnya. Seiring dengan bertambahnya usia, bayi harus diberi makanan yang lebih padat dan bertekstur. Makanan cair seperti seperti pure bisa diberikan saat usia 6-7 bulan. Usia 7- 9 bulan beri makanan yang lebih padat dan kental. Nasi tim bisa mulai diberikan di usia 9 bulan. Beri juga lauk pauk yang dicincang kasar secara terpisah. Di usia 12 bulan bisa mulai dikenalkan makanan keluarga, tentu dengan potongan lebih kecil. Sehingga bayi akan belajar mengunyah dan merangsang pertumbuhan gigi dan perkembangan oromotornya. Mitos: Bayi yang suka melepeh atau menyembur makanan artinya tidak menyukai makanannya. Fakta: Bayi yang baru belajar makan akan menyemburkan makanannya karena reflek akibat ada benda asing yang masuk ke dalam mulutnya. Namun untuk bayi yang lebih tua, menyemburkan makanan merupakan respon bayi karena ia sudah kenyang atau karena tidak suka makanannya. Mitos: Bayi cukup diberi susu saja jika tidak mau makan. Fakta: Menggunkan ASI atau susu untuk mengganti makanan saat bayi menolak makan sebaiknya tidak dilakukan. Setelah 6 bulan, ASI saja tidak cukup memenuhi kebutuhan bayi. Energi dan beberapa mikro nutrien tidak dapat lagi dipenuhi seluruhnya dari ASI. Pengenalan makanan yang tepat pada bayi akan berpengaruh pada perkembangan pencernaan, oral motor dan sosial kemandirian anak dan mencegah masalah kesulitan makan nantinya. Mitos: Memberi makan bayi bisa dengan bermain, karena yang penting adalah makan. Fakta: Saat makan, sebaiknya Anda dan bayi fokus pada acara makan saja. Jika anak sedang bermain saat waktunya makan, Anda bisa mengalihkan mainannya pada makanan yang akan dimakan. Misalnya mengajak anak bermain tebak warna dari sayuran yang sedang dimakan. Dengan membiasakan anak disiplin makan dan fokus pada makanannya, akan membuat bayi memahami pola yang Anda bentuk. Misalnya saat ia didudukan di high chair, anak akan mengerti bahwa ini waktunya makan. Hal ini juga memudahkan bayi mengenal ritme waktu yang teratur.

# 7. 6 Sumber Gizi untuk Tulang Anak

# Tulang anak yang sedang dalam masa pertumbuhan perlu Anda lengkapi dengan zat-zat penting berikut ini. Mencarinya tidak susah, semua ada di sumber makanan di dapur Anda. ****1. Fosfor**** Fosfor bersama kalsium membentuk matriks atau tempat asal  tulang dan gigi tumbuh. Kebutuhan per hari: 100 miligram (0-6 bulan) dan 275 miligram (7 bulan-3 tahun). ****2. Kalsium**** Kalsium merupakan elemen penting dalam struktur tulang dan gigi. Sekitar 99% kalsium dalam tubuh ditemukan dalam tulang dan gigi. Kebutuhan per hari: 210 miligram (0-6 bulan), 270 miligram (7 bulan-1 tahun) dan 500 miligram (1-3 tahun). ****3. Potassium**** Potassium diyakini dapat menurunkan risiko pengeroposan tulang. Namun yang pasti zat ini bermanfaat untuk kontraksi otot. Kebutuhan per hari: 400-1000 mg (1-3 tahun). ****4. Vitamin D**** Vitamin D bertugas mempertahankan kadar kalsium dalam tubuh yang penting untuk fungsi sistem saraf serta pertumbuhan, dan mempertahankan kepadatan tulang. Kebutuhan per hari: 5 mikrogram (0-3 tahun). ****5. Magnesium**** Magnesium bertugas mengubah vitamin D menjadi bentuk aktif yang penting untuk menyerap kalsium dengan baik. Kebutuhan per hari: 30 miligram (0-6 bulan), 75 miligram (7 bulan-1 tahun) dan 80 miligram (1-3 tahun). ****6. Vitamin K**** Vitamin K berperan dalam memproduksi protein yang diperlukan untuk memertahankan kekuatan tulang, dan mencegah penumpukan kalsium di tempat yang salah. Kebutuhan per hari: 15 ug (1-3 tahun).

# 8. Mengenal Susu Soya

**Selama ini kita lebih mengenal susu sapi dibandingkan susu kedelai (soya). Sehingga, persepsi yang berkembang selama bertahun-tahun adalah jika ingin anak tumbuh sehat dan cerdas, tidak ada kata lain selain memberikan anak susu sapi secara rutin selama masa pertumbuhannya. Benarkah pendapat tersebut?**  
Di Cina, soya disebut sebagai “daging tanpa tulang” karena protein soya dinekal setara dengan protein pada daging, susu sapi, dan telur. Malahan soya diketahui sebagai salah satu dari tidak banyaknya sumber makanan dari tumbuhan yang paling mendekati dalam memenuhi semua bagian penting dalam asam amino (pembangun protein).   
  
**Kebenaran tentang soya.** Masih meragukan manfaat susu soya? Fakta berikut ini mungkin akan mengubah persepsi Anda.

* **Soya bebas protein susu sapi, hanya mengandung protein nabati.** Protein nabati tidka akan menyebabkan reaksi alergi pada penderita alergi susu sapi (yang juga tidak alergi terhadap protein nabati) dan mempunyai keuntungan karena dpat membuat lebih sedikit kehilangan kalsium pada ginjal.
* **Soya tidak mengandung laktosa.** Sekitar 25% dari populasi dunia tidak dapat mentoleransi laktosa.
* **Soya dipakai secara luas untuk anak yang menderita alergi susu sapi.** Anak alergi terhadap susu sapi diperkirakan 2,5 – 7,5%, bahkan di beberapa negara angka ini lebih besar.
* **Zat gizi setara dengan susu sapi.** Susu formula dari soya yang dibuat untuk balita telah memenuhi Angka Kecukupan Gizi yang setara dengan susu formula yang dibuat dari susu sapid an dapat memastika pemenuhan nutrisi makro dan mikro balita.

# 9. 3 Aturan Mengolah Bahan MPASI yang Wajib Anda Tahu

# Menyajikan makanan sehat dan penuh nutrisi tentu menjadi keinginan Anda. Sebab, dengan begini kesehatan bayi pun terjaga dari dalam. Walaupun sehat, jika salah mengelola MPASI, maka kandungan nutrisi di dalam bahan makanan bisa hilang. Ketahui cara mengolahnya dengan tepat. ****1. Serealia dan kacang-kacangan.**** Untuk Serealia dan kacang-kacangan. harus  dimasak dengan panas tinggi sampai matang sempurna. Khusus kacang-kacangan dimasak sampai lunak. ****2. Sayuran, daging, ikan dan ayam****. Sayuran, daging, ikan dan ayam perlu dimasak sampai matang dan lunak sehingga mudah dikunyah dan ditelan bayi. ****3. Buah-buahan.**** Buah-buahan yang sudah lunak sebaiknya tidak dimasak dengan panas tinggi karena dapat merusak kandungan vitaminnya.  Cukup dimasak dengan slow cook atau proses singkat. Saat menyajikan ada hal penting yang perlu diingat yaitu memastikan ukuran,  potongan atau hancuran sesuai dengan kemampuan menelan bayi. Selamat menyajikan makanan sehat dan lezat.