**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

**Bubur Havermut Saus Apel**

Cari apel yang memiliki rasa manis agar lidah bayi tidak kaget, misalnya apel Royal Gala,   
   
**Bahan:**  
100 gram havermut instant  
100 ml ASI perah (ASIP) atau 50 gram susu formula yang dicairkan dengan 100 ml air matang  
1 buah apel Royal Gala, kupas kulit, potong dadu  
8 cm kayu manis  
  
**Cara membuat:**  
1. Seduh havermut instant dengan ASIP atau susu formula. Aduk rata dan tekan-tekan hingga tekstur havermut halus.  
2. Rebus apel Royal Gala, bersamaan dengan kayu manis sampai apel lunak dan wangi. Angkat. Tiriskan.  
3. Haluskan apel menggunakan blender. Sisihkan.  
4. Tuang saus apel di atas bubur havermut. Sajikan.  
   
Nilai gizi (per porsi):  
Energi: 687,1 kilo kalori  
Protein: 23,9 gram          
Lemak: 17,2 gram  
Karbohidrat: 112,4 gram

**Bubur Hati Sapi Sayur**

Hati sapi mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin C, kalsium, fosfor, dan zat besi. Yuk, kenakan hati sapi pada bayi Anda!

Untuk 2 porsi  
   
**Bahan:**  
15 gram hati sapi  
15 gramkacang polong  
50 gram labu kuning  
1 sendok tehminyak zaitun  
  
**Cara membuat:**  
1. Rebus hati sapi sampai matang. Lalu haluskan dengan *blender*. Sisihkan.  
2. Kukus kacang polong dan labu kuning sampai matang. Lalu haluskan keduanya menggunakan garpu.  
3. Campur ketiga bahan, aduk rata.  
4. Tambahkan minyak zaitun, aduk rata. Sajikan.  
   
Nilai gizi (per porsi):  
Energi: 52,65 kilo kalori  
Protein: 2,65 gram          
Lemak: 3,05 gram  
Karbohidrat: 4 gram

Beet Gratin  
Zat anthocyanin dan proanthocyanin di dalam warna ungu pada bahan makanan berfungsi sebagai antioksidan dan membantu mengoptimalkan fungsi otak.

**Bahan**

300 g beet kukus  
1 butir telur ayam  
50 g keju cheddar parut  
100 ml susu cair uht  
1 siung bawang putih cincang halus  
1/3 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk

**Cara**  
1. Kukus beet potong-potong membulat.  
2. Kocok lepas telur ayam. Masukkan susu cair, keju parut, bawang putih, garam, merica. Aduk rata.  
3. Panaskan oven hingga 180C.  
4. Siapkan loyang ukuran 15 cm x 20 cm, beri kertas roti. Susun beet di dalamnya. Tuangkan kocokan  
telur.  
5. Masukkan dalam oven dan panggang selama 20 menit. Sajikan.  
\*resep untuk 3 porsi

**Nilai Gizi per Porsi**  
Energi : 162 kkal  
Lemak : 10 g  
Protein : 8,4 g  
Karbohidrat : 12,5 g

**Popsicle Sayuran**

Cara ampuh memberi asupan sayur, saat anak tak suka makan sayur.

**Bahan**  
50 g kacang polong (segar/frozen) kukus  
50 g jagung pipil kukus  
50 g tomat iris dadu kecil  
3 sdm madu  
1/3 sdt garam  
400 cc air putih matang

**Cara membuat**  
1. Kukus kacang polong dan jagung pipil selama kurang lebih 10 menit.  
2. Iris tomat bentuk dadu kecil.  
3. Rendam masing-masing sayuran dengan dua sendok makan madu, kurang lebih 15 menit.  
4. Masukkan masing-masing sayuran ke dalam cetakan popsicle.  
5. Tuangkan madu dan garam ke dalam 400 cc air dan aduk rata. Masukkan ke dalam cetakan popsicle yang di dalamnya sudah terdapat sayuran.  
6. Masukkan dalam *freezer* dan tunggu hingga menjadi es.  
7. Nikmati di saat siang hari yang terik.

**Nilai gizi per buah**  
Energi 66.25 kkal  
Lemak 0.2 g  
Protein 1 g  
Karbohidrat 17 g

# Pancake Zucchini dengan Saus Alpukat

**Warna hijau dari kandungan klorofil tumbuhan baik untuk tubuh anak dan mengoptimalkan tumbuh kembangnya.**

**Bahan**  
**Pancake**  
120 g tepung terigu serbaguna  
1 sdt baking powder  
1/3 sdt garam  
1 butir telur ayam kocok lepas  
125 ml susu cair  
60 g zucchini parut lalu peras airnya  
1 helai seledri iris tipis  
1 sdm margarine

**Saus Alpukat**  
½ buah alpukat matang  
60 g mentega  
1 sdt air perasan lemon/jeruk nipis  
¼ sdt garam  
¼ sdt merica bubuk

**Cara Membuat Pancake Zucchini**  
1. Campur bahan-bahan kering seperti tepung terigu, baking soda, dan garam dalam satu wadah, sisihkan.  
2. Kocok lepas telur ayam, masukkan zucchini yang telah diparut, seledri yang telah diiris tipis, susu cair. Aduk hingga rata.  
3. Perlahan masukkan campuran telur ke wadah berisi tepung sambil diaduk hingga rata.  
4. Panaskan wajan anti lengket yang telah diberi sedikit margarine. Masukkan perlahan adonan sedikit demi sedikit hingga habis. Jika ingin membuat pancake dengan beraneka bentuk, bisa menggunakan cetakan roti dari besi yang diletakkan di atas wajan anti lengket.

**Cara Membuat Saus Alpukat**  
1. Masukkan daging alpukat matang ke dalam blender, mentega, garam, merica, dan air perasan lemon/jeruk nipis. Haluskan.  
2. Cicipi dan hidangkan bersama pancake zucchini.

**Resep untuk 6 porsi**

**Nilai Gizi per porsi**  
Energi : 220 kkal  
Lemak : 18 g  
Protein : 6 g  
Karbohidrat : 19 g

**Bola Bola Daging**

Kenalkan anak dengan roti baguette, dengan menuangkan resep ini di atasnya. Bisa juga dituang di atas pasta.

**Bahan:**

250         g              Daging sapi cincang  
2              butir        Telur ayam  
200         g              Tepung roti (bread crumbs)  
1              buah       Bawang bombay iris tipis  
3              batang    Daun bawang iris tipis  
1              siung      Bawang putih cincang  
1/2           sdt          Merica bubuk  
1              sdt          Garam  
1              sdt          Gula pasir  
Minyak sayur untuk menggoreng bola-bola

**Cara Membuat:**

* Tumis bawang bombay hingga layu, masukkan bawang putih, merica, daun bawang. Aduk hingga wangi. Matikan kompor.
* Campur daging, telur, tepung roti, bumbu, gula, garam. Aduk rata. Buat menjadi bola-bola kecil.
* Panaskan minyak sayur, goreng bola-bola daging hingga setengah matang. Sisihkan.

**Kuah Tomat**

**Bahan:**  
1              kg            Tomat segar (potong dadu)  
1              siung      Bawang putih (cincang)  
1/2          sdt          Merica  
1/2          sdt          Pala bubuk  
1              sdt          Oregano  
200         cc            Cream  
3              sdm        Gula Pasir  
1              sdt          Garam  
Minyak sayur untuk menumis

**Cara membuat:**

* Tumis bawang putih hingga berbau harum, masukkan tomat hingga layu dan lembek.
* Tambahkan merica, pala, gula, garam, oregano. Aduk rata.
* Masukkan cream kental, aduk rata. Beri sedikit air untuk mengencerkan.
* Masukkan bola-bola daging.
* Sajikan hangat bersama roti baguette ataupun pasta.

**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.