

# BUNDA PINTAR

*By Elsandra Dinar Mahlufi*



# BUNDA PINTAR

EDUKASI  
GIZI

KEBUTUHAN  
GIZI BALITA

PEMBERIAN MAKAN  
BAYI & ANAK

FUNGSI  
MAKANAN

RESEP  
MPASI LOKAL

CEK STATUS  
GIZI BALITA



# EDUKASI GIZI

Gizi Seimbang

Kekurangan Energi Protein (KEP)



# Gizi Seimbang

## Prinsip Gizi Seimbang



Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu :

1. Mengonsumsi beranekaragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

# PIRING MAKANKU: SAJIAN SEKALI MAKAN



Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan.

Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan

# Kekurangan Energi Protein (KEP)

## 1. Pengertian KEP

Kekurangan Energi Protein (KEP) merupakan keadaan kekurangan gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari atau disebabkan oleh gangguan penyakit tertentu, sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi.



## 2. Gejala Klinis KEP

### a) KEP ringan dan Sedang

- Pertumbuhan linier terganggu atau terhenti,
- Kenaikan berat badan berkurang atau terhenti,
- Ukuran lingkar lengan atas (LILA) menurun,
- Maturasi tulang terhambat
- Nilai z-skor indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) juga menunjukkan nilai yang normal atau menurun,
- Tebal lipatan kulit normal atau berkurang
- Anemia ringan
- Aktivitas dan konsentrasi berkurang
- Kadang disertai dengan kelainan kulit dan rambu



b) KEP Berat atau gizi buruk

1) Kwashiorkor

- Tampak sangat kurus
- Wajah seperti orang tua
- Cengeng
- Kulit berkeriput
- Perut cekung

2) Marasmus

- Adanya edema (pembengkakan) di tubuh terutama kaki, tangan atau anggota badan lain.
- Wajah membulat dan sembab
- Pandangan mata sayu
- Rambut tipis, kemerahan seperti rambut jagung
- Perubahan status mental : cengeng, rewel
- Kelainan kulit berupa bercak merah muda yang meluas
- Diare
- Anemia

3) Marasmus-Kwashiorkor

Gambaran klinik campuran dari beberapa gejala klinik kwashiorkor dan marasmus.

### 3. Akibat KEP pada Balita

#### 1) Pertumbuhan

Anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya. Protein digunakan sebagai zat pembakar, sehingga otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok.

#### 2) Produksi tenaga

Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan anak kekurangan tenaga untuk bergerak, bermain dan melakukan aktifitas lainnya.

#### 3) Pertahanan Tubuh

Daya tahan terhadap tekanan atau stres menurun. Sistem imunitas dan antibodi berkurang, sehingga orang mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, diare. Pada anak-anak hal ini dapat membawa kematian.

#### 4) Perilaku

Baik anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang. Mereka mudah tersinggung,cengeng dan apatis

# Kebutuhan Gizi Balita

Untuk Kelompok Umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun 1125 kkal	Anak Usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi =  $\frac{1}{3}$  ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

\*) sdm : sendok makan

\*\*) sdt : sendok teh

p : porsi

# Pemberian Makan Bayi & Anak (PMBA)

## Strategi PMBA

Pedoman Pemberian Makan  
yang Sehat



# Strategi (PMBA)

## STRATEGI PEMBERIAN MPASI

Berikan MPASI ketika ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi (usia bayi sekitar 6 bulan)

MPASI yang diberikan memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien anak

**TEPAT  
WAKTU**

**ADEKUAT**

**AMAN DAN  
HIGIENIS**

**DIBERIKAN  
SECARA  
RESPONSIF**

Proses persiapan dan pembuatan MPASI menggunakan cara, bahan, dan alat yang aman serta higienis

MPASI diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar atau kenyang dari anak

# HAL – HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein hewani dan nabati diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



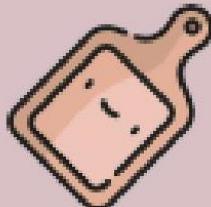
Madu diberikan setelah anak berusia 1 tahun



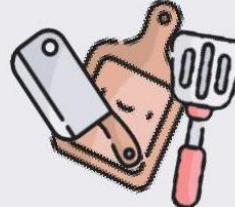
Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori

# MPASI HIGIENIS UNTUK BAYI YANG SEHAT



Pastikan kebersihan tangan dan peralatan makan yang digunakan untuk menyiapkan serta menyajikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu



Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan. Selalu cuci tangan ibu dengan sabun setelah ke toilet dan membersihkan kotoran bayi



Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan makanan mentah dan bahan makanan matang



# STRATEGI MAKAN YANG SEHAT UNTUK BAYI DAN BALITA

## JANGAN MENYERAH UNTUK MEMPERKENALKAN JENIS MAKANAN BARU

Ibu bisa jadi harus menawarkan 10 hingga 15 kali jenis makanan baru sebelum anak mau memakannya. Berikan contoh untuk memakan jenis makanan baru terlebih dahulu. Anak belajar dengan memperhatikan dan mencontoh ibunya.

## MATIKAN TV, KOMPUTER, DAN GAWAI SAAT JAM MAKAN BERLANGSUNG

## TAWARKAN SELINGAN SEHAT DIANTARA WAKTU MAKAN JIKA ANAK TERLIHAT LAPAR

## WAKTU MAKAN BUKANLAH HANYA TENTANG MAKANAN

Waktu makan adalah waktu untuk berkomunikasi dan mendukung perkembangan anak. Berinteraksilah karena hal ini dapat membangun hubungan keluarga yang kuat

## BATASI PEMBERIAN JUS BUAH

Jus mengandung gula dalam jumlah cukup banyak. Dan konsumsi jus membuat anak kenyang sehingga tidak berselera saat jam makan tiba.

Berikan buah potong sebagai pengganti jus.

## BERIKAN BERBAGAI VARIASI PILIHAN RASA DAN JENIS MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK



## JANGAN PAKSA ANAK UNTUK MAKAN

Hal ini sering mengakibatkan anak menolak untuk makan, dan susah menghabiskan makanan

# Pedoman Pemberian Makan yang Sehat



Umur	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembek	Makanan Orang Dewasa
0 - 6 bulan	Green			
6 - 9 bulan		Green		
9 -12 bulan	Green		Green	
12 - 24 bulan	Green			Green
24 bulan keatas				Green

CONTOH MAKANAN :



Bubur Susu  
(untuk bayi  
umur 6 - 9 bulan)



Pisang Lumat Halus  
(untuk bayi  
umur 6 - 9 bulan)



Nasi Tim + Ikan +  
Tempe + Sayur  
(untuk bayi  
umur 9 - 12 bulan)



Kue Dadar  
(untuk anak  
umur > 1 tahun)



Untuk anak umur > 1 Tahun  
Contoh makanan  
Satu pring + Telur +  
Tempe + Sayur



## **TEKSTUR MPASI**

---



**Makanan Lumat Tunggal/bubur kental  
6 bulan - 6 bulan lebih 2 minggu**



**Makanan Lumat atau Saring  
6 bulan lebih 2 minggu - 9 bulan**



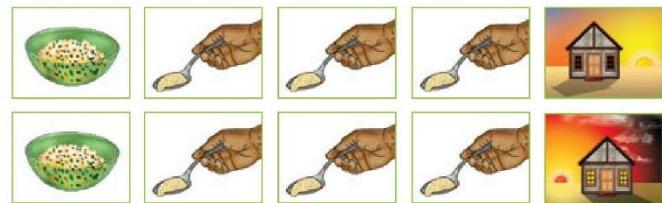
**Makanan Lembik atau cincang  
9 bulan - 12 bulan**



**Makanan Keluarga  
12 bulan ke atas**



# Berikan Makanan dari Usia 6 Bulan



## FREKUENSI

Berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari pada bayi berusia 6 bulan

## JUMLAH

Berikan 2 - 3 sendok makanan pendamping ASI dalam sekali makan sebagai awalan

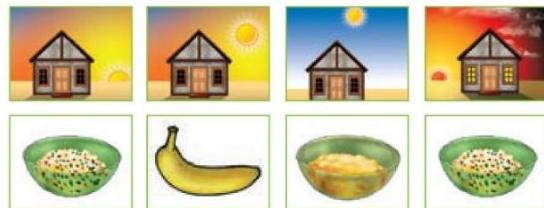
## TEKSTUR

Mulai MPASI dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental (*puree*)

## AKTIF/RESPONSIF

- Bayi masih dalam tahap adaptasi dengan Makanan Pendamping ASI, sehingga ibu harus sabar dan memberi dorongan kepada bayi untuk makan
- Jangan memaksa bayi untuk menghabiskan makanan

# Dari 6 Sampai 9 Bulan



## FREKUENSI

Berikan 2 hingga 3 kali makan, dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

## JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi setengah mangkuk berukuran 250ml

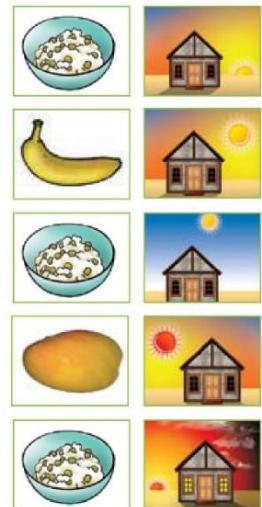
## TEKSTUR

Berikan MP-ASI dengan tekstur bubur kental (*puree*) atau makanan yang dilumatkan hingga halus (*mashed*)

## AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

# Dari 9 Sampai 12 Bulan



## FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

## JUMLAH

Berikan makanan pendamping ASI sebanyak setengah mangkuk berukuran 250ml

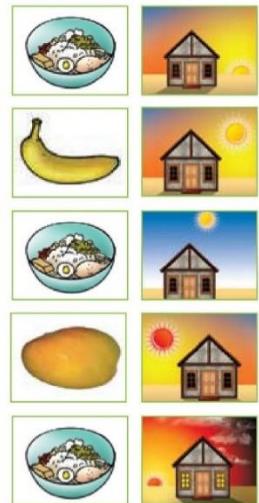
## TEKSTUR

Berikan makanan yang dicincang halus (*minced*), dicincang kasar (*chopped*), atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (*finger foods*)

## AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

# Dari 12 Sampai 24 Bulan



## FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

## JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi tiga perempat mangkuk berukuran 250ml sekali makan

## TEKSTUR

Berikan makanan keluarga yang dihaluskan atau dicincang seperlunya

## AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

# FUNGSI MAKANAN

## ZAT TENAGA

Zat gizi yang menghasilkan tenaga atau energi adalah karbohidrat , lemak, dan protein

## ZAT PEMBANGUN

Protein sebagai zat pembangun bukan hanya untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan organ-organ tubuh balita, tetapi juga menggantikan jaringan yang aus atau rusak.

## ZAT PENGATUR

Zat pengatur berfungsi agar organ-organ dan jaringan tubuh termasuk otak dapat berjalan seperti yang diharapkan.

# RESEP MPASI LOKAL

RESEP MPASI  
MAKANAN LUMAT

RESEP MPASI  
MAKANAN LEMBIK

RESEP MPASI  
MAKANAN KELUARGA



# RESEP MPASI MAKANAN LUMAT

## Bubur Sumsum Kacang Hijau (MP-ASI Sederhana)

### Bahan :

15 gr (1,5 sdm) tepung beras  
10 gr (1 sdm) kacang hijau, rebus, haluskan  
75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer  
20 gr daun bayam, iris halus

### Cara Membuat :

1. Rebus kacang hijau dan daun bayam, saring dengan saringan atau blender halus, sisihkan.
2. Campurkan sedikit air hangat dengan tepung beras hingga larut,
3. Tambahkan hasil saringan nomor 1, aduk rata.

### Nilai gizi :

Energi	: 152,7 kkal	Fe	: 1,5 mg
Protein	: 3,3 gr	Vitamin A	: 104,0 µg
Lemak	: 7,8 gr	Vitamin C	: 7,3 mg
KH	: 18,9 gr	Zink	: 0,6 mg

# Bubur Beras Merah (MP-ASI Lengkap)

## Bahan :

15 gr beras merah/ 30 gr nasi beras merah  
10 gr (1 sdm datar) ikan, haluskan  
10 gr (1 sdm) kacang tolo, haluskan  
20 gr daun bayam, iris tipis  
1 sdt minyak kelapa  
50 gr (1 buah sedang) jeruk manis, ambil airnya, sisihkan

## Cara Membuat :

1. Masak beras merah hingga matang
2. Masukkan ikan, kacang tolo, aduk hingga matang
3. Sesaat sebelum matang, masukkan daun bayam, minyak kelapa, aduk hingga matang
4. Angkat, hidangkan dengan perasan air jeruk

## Nilai gizi :

Energi : 150 kkal  
Protein : 4,9 gr  
Lemak : 6,0 gr  
KH : 20,7 gr

Fe : 1,2 mg  
Vitamin A : 110,8 µg  
Vitamin C : 33,1 mg  
Zink : 0,6 mg

# Bubur Tepung Jagung (MP-ASI Lengkap)

## Bahan :

15 gr (1 1/2 sdm) tepung jagung  
10 gr (1 sdm) ikan, haluskan  
5 gr (1 sdt) tempe, haluskan  
25 gr pisang kepok, potong kecil  
20 gr daun kangkung, iris tipis  
1 sdt minyak kelapa  
Air matang secukupnya

## Cara Membuat :

1. Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang.
2. Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring
3. Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
4. Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan no 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan

## Nilai gizi :

Energi	: 150 kkal	Fe	: 1,1 mg
Protein	: 4,6 gr	Vitamin A	: 93,3 µg
Lemak	: 6,3 gr	Vitamin C	: 7,8 mg
KH	: 20,6 gr	Zink	: 0,5 mg

# Bubur Singkong Saus Jeruk (MP-ASI Lengkap)

## Bahan :

30 gr singkong putih, rebus dan haluskan  
10 gr (1 sdm datar) daging ikan, cincang halus  
10 gr (1 sdm datar) tahu, haluskan  
20 gr daun bayam, potong halus  
1 1/2 sdt minyak kelapa  
100 cc (1/2 gelas belimbing) kaldu asli 50 gr jeruk manis, ambil sarinya, sisihkan

## Cara Membuat kaldu :

1. Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepala dan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawang bombay/kulit udang
2. Tambahkan air secukupnya, didihkan
3. Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan +12 jam.

## Cara Membuat bubur:

1. Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, tahu dan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
2. Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
3. Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk

## Nilai gizi :

Energi : 155,9 kkal  
Protein : 4,6 gr  
Lemak : 8,2 gr  
KH : 17,9 gr

Fe : 1,6 mg  
Vitamin A : 112,4 µg  
Vitamin C : 42,1 mg  
Zink : 0,3 mg

# RESEP MPASI MAKANAN LEMBIK

## Nasi Tim Kangkung Saos Pepaya (MP-ASI Lengkap)

### Bahan :

50 gr nasi aron  
10 gr ikan haluskan  
20 gr tempe haluskan  
15 gr kangkung  
10 gr tomat  
1 sdt minyak kelapa  
75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu  
50 gr pepaya, haluskan

### Cara Membuat :

1. Masukkan nasi aron, ikan, tempe, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
2. Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
3. Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
4. Angkat, sajikan dengan saos pepaya

### Nilai gizi :

Energi : 187,5 kkal  
Protein : 7,9 gr  
Lemak : 7,2 gr  
KH : 24,0 gr

Fe : 1,0 mg  
Vitamin A : 124,7 µg  
Vitamin C : 36,7 mg  
Zink : 0,7 mg

# **Tim Jagung Muda Saos Melon (MP-ASI Lengkap)**

## **Bahan :**

50 gr pupil jagung muda, tumbuk kasar  
20 gr ikan, haluskan  
25 gr tahu, haluskan  
15 gr daun kangkung  
10 gr tomat, buang kulitnya  
1 sdt minyak kelapa  
75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu  
50 gr melon, ambil sarinya

## **Cara Membuat :**

1. Letakkan jagung muda, ikan, tahu dalam wadah tim
2. Masukkan air kaldu, tim hingga matang
3. Tambahkan kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
4. Angkat, sajikan dengan saos melon

## **Nilai gizi :**

Energi : 165,1 kkal  
Protein : 8,4 gr  
Lemak : 7,7 gr  
KH : 18,5 gr

Fe : 2,3 mg  
Vitamin A : 82,8 µg  
Vitamin C : 11,6 mg  
Zink : 0,6 mg

# **Tim Menado Pisang (MP-ASI Lengkap)**

## **Bahan :**

25 gr jagung muda, tumbuk kasar  
25 gr labu kuning, potong dadu  
25 gr pisang ambon, potong tipis  
20 gr ikan segar, cincang  
25 gr tahu, potong-potong  
15 gr daun kangkung, iris tipis  
10 gr tomat, buang kulit  
1 sdt minyak kelapa  
75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu

## **Cara Membuat :**

1. Letakkan jagung muda, labu kuning, ikan segar, tahu pada mangkok tim
2. Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
3. Masukkan pisang ambon, daun kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
4. Angkat, siap dihidangkan

## **Nilai gizi :**

Energi : 151,7 kkal  
Protein : 7,8 gr  
Lemak : 7,6 gr  
KH : 16,2 gr

Fe : 2,1 mg  
Vitamin A : 165,3 µg  
Vitamin C : 11,9 mg  
Zink : 0,6 mg

# **Nasi Tim Beras Merah (MP-ASI Sederhana)**

## **Bahan :**

20 gr beras merah, masak dengan air hingga lunak

20 gr ikan segar, cincang

15 gr wortel, parut

10 gr tomat, buang kulitnya

75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer

Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay

## **Cara Membuat :**

1. Letakkan nasi merah, ikan segar pada wadah tim
2. Tambahkan santan, tim hingga matang
3. Tambahkan wortel dan tomat, tim hingga matang
4. Siap dihidangkan

## **Nilai gizi :**

Energi : 176,8 kkal  
Protein : 6,1 gr  
Lemak : 8,6 gr  
KH : 19,7 gr

Fe : 1,3 mg  
Vitamin A : 250,4 µg  
Vitamin C : 3,7 mg  
Zink : 0,8 mg

# **Nasi Tim Tempe (MP-ASI Sederhana)**

## **Bahan :**

**50 gr nasi aron**

**15 gr tempe, iris tipis**

**20 gr labu siam, iris tipis**

**10 gr tomat, buang kulitnya**

**75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer**

**Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay**

## **Cara Membuat :**

- 1. Letakkan nasi aron, tempe pada wadah tim**
- 2. Tambahkan santan encer dan bumbu, tim hingga matang**
- 3. Tambahkan labu siam dan tomat, tim hingga matang**
- 4. Angkat, siap dihidangkan**

## **Nilai gizi :**

**Energi : 189,6 kkal**

**Protein : 5,1 gr**

**Lemak : 8,9 gr**

**KH : 21,6 gr**

**Fe : 1,1 mg**

**Vitamin A : 14,6 µg**

**Vitamin C : 3,9 mg**

**Zink : 0,8 mg**

# RESEP MPASI MAKANAN KELUARGA

## SAYUR BAYAM



### Bahan :

2 ikat bayam,cuci bersih, potong-potong  
2 buah jagung manis, cuci bersih,pipil  
2 buah wortel, kupas, cuci besih, iris serong tipis  
1.200 ml (5 gelas belimbing) air

### Bumbu :

7 butir bawang merah, iris tipis  
2 ruas temukunci, memarkan  
2 lembar daun salam  
1 sdm gula  
1 sdt garam

### Cara Membuat :

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan bawang merah, daun salam, dan temukunci
2. Masukkan jagung dan wortel, masak hingga setengah matang. Tambahkan bayam, masak hingga semua bahan matang.
3. Ambil masing-masing 20 gram atau 1/4 gelas sayuran beserta kuahnya. Masukkan ke dalam mangkuk, dinginkan. Sayuran bayam siap dilumatkan atau dipotong kecil-kecil untuk MP-ASI.
4. Untuk disajikan kepada keluarga : Tambahkan gula dan garam. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan.

### MP-ASI 6-9 Bulan

1. Lumatkan sayur bayam yang ada di dalam mangkuk menggunakan alat pelumat (blender,ulekan, atau food processor)
2. Saring menggunakan saringan kawat sambil ditekan dengan sendok.
3. Makanan lumat siap diberikan kepada bayi sesuai porsi.

### MP-ASI 9-12 Bulan

1. Potong kecil-kecil semua sayuran dalam sayur bayam menggunakan sendok.
2. Berikan beserta kuahnya kepada bayi sesuai porsi.

# SUP SAYUR



## Bahan :

250 gram dada ayam, potong dadu  
3 buah wortel, potong dadu  
250 gram kembang kol, potong per kuntum  
1 batang seledri, iris halus  
1 buah tomat, iris 8 bagian  
1,5 liter air

## Bumbu :

5 siung bawang putih  
1/4 sdt merica bubuk  
1/5 sdt pala bubuk  
1 sdm garam

### Cara Membuat :

1. Rebus daging ayam hingga kuah mendidih dan daging ayam setengah matang.
2. Masukkan wortel dan Kentang, masak hingga hampir matang.
3. Tambahkan kembang kol, seledri, bawang daun, dan tomat. Masak hingga semua bahan matang.
4. Ambil masing-masing 10 gram atau 1/4 gelas sayur beserta daging ayam dan kuah sup. Masukkan ke dalam mangkuk, dinginkan. Sayuran dan ayam dalam sayur sup siap dilumatkan atau dipotong kecil-kecil untuk MP-ASI.
5. Untuk disajikan kepada keluarga : masukkan bumbu yang dihaluskan, aduk hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan.

**MP-ASI**  
**6-9 Bulan**

1. Lumatkan sayuran dalam sayur sup yang sudah matang menggunakan alat pelumat.
2. Saring menggunakan saringan kawat sambil ditekan dengan sendok. Sup sayuran lumat siap diberikan kepada bayi sesuai porsi.
3. Jika tekstur daging ayamnya masih kasar, bisa dihaluskan menggunakan blender.

**MP-ASI**  
**9-12 Bulan**

1. Potong kecil-kecil semua sayuran dalam sup.
2. Berikan sayur sup beserta kuahnya kepada bayi sesuai porsi.

# LODEH TAHU



## Bahan :

2 buah tahu Cina, potong dadu  
3 buah terong ungu, potong-potong  
1 buah labu siam, potong dadu  
50 gram atau 1/2 gelas daun melinjo mentah  
8 butir bawang merah, iris tipis  
5 siung bawang putih, iris tipis  
2 lembar daun salam  
6 buah cabai merah keriting, iris serong tipis  
1/4 sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
1 sdm gula pasir  
1 liter Santan encer  
300 ml atau 4 gelas belimbing santan kental

## Cara Membuat :

1. Rebus santan encer bersama bawang merah bawang putih tomat dan daun salam. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan labu siam, Masak hingga setengah matang. Tambahkan terong ungu, masak hingga setengah matang. Masukkan santan kental dan tahu Cina. Masak hingga mendidih. Tambahkan daun melinjo. Masak hingga semua bahan matang.
3. Ambil masing-masing 10 gram atau 1/4 sayuran dan tahu beserta kuah santan. Masukkan ke dalam mangkok, dinginkan sayuran dalam sayur lodeh siap dilumatkan atau dipotong kecil-kecil untuk MPASI.
4. Untuk disajikan kepada keluarga: masukkan cabai merah, merica, garam, dan gula. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan.

## MP-ASI 6-9 Bulan

1. Lumatkan semua sayuran dan tahu. saring menggunakan saringan kawat sambil ditekan dengan sendok.
2. Berikan sayuran lumut kepada bayi sesuai porsi.

## MP-ASI 9-12 Bulan

1. Potong kecil-kecil semua sayuran dan tahu dalam sayur lodeh.
2. Berikan kepada bayi beserta kuahnya sesuai porsi.

# BROKOLI SEGAR BOLA-BOLA TAHU

## Bahan :

1/2 buah brokoli, potong perkuntum  
1/2 buah kembang kol, potong perkuntum  
1 Batang bawang daun, potong-potong  
1/2 buah bawang bombay, iris tipis  
5 siung bawang putih, iris tipis  
1 sdm kecap ikan  
2 1/2 sdt garam  
2 sdt gula pasir  
1/4 sdt merica bubuk  
1500 ml air kaldu ayam  
2 sdm minyak untuk menumis

## Bahan bola-bola tahu :

200 gram atau 1 buah tahu cina, haluskan  
1 butir telur  
2 siung bawang putih, haluskan  
1 sdm tepung terigu



## Cara Membuat :

- 1.Kukus brokoli dan kembang tahu hingga lunak, angkat
- 2.Sisipkan 50 gram atau 1/2 gelas brokoli dan kembang kol untuk MPASI
- 3.Bola-bola tahu: campur kan tahu, bawang putih, terigu dan telur. Mendidih aduk rata. ambil satu , bentuk bola-bola.
- 4.Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Tuangkan air kaldu, masak hingga mendidih. Masukkan bola-bola tahu, masak kembali hingga mendidih.
- 5.Ambil 2 buah bola-bola tahu beserta kuahnya untuk MPASI.
- 6.Untuk disajikan kepada keluarga :Tambahkan kecap ikan, garam, gula pasir, merica bubuk, dan bawang daun. Masak hingga bumbu meresap.
- 7.Tata brokoli dan kembang kol yang sudah dikukus dengan piring, siram dengan bola-bola tahu dan kuahnya.

## MP-ASI 6-9 Bulan

1. Ambil brokoli dan kembang kol kuku serta bola-bola tahu, saring menggunakan saringan kawat sambil ditekan dengan sendok.
- 2.Tambahkan kuah aduk hingga mengental titik berikan kepada bayi sesuai porsi.

## MPASI 9-12 bulan

- 1.Potong kecil-kecil brokoli dan kembang kol kuku serta bola-bola tahu.
- 2.Berikan sayuran tahu beserta kuahnya kepada bayi sesuai dengan porsi.

Tips :  
Santan dapat diganti dengan  
ASI perah tanpa ada pemanasan.



## BUBUR KACANG HIJAU

### Cara Membuat Bubur Kacang Hijau

1. Campuran air dan kacang hijau, masak dengan api sedang hingga kacang hijau pecah dan menjadi bubur.
2. Ambil bubur kacang sekitar 25 gram. Masukkan ke dalam mangkuk, tambahkan airnya. bubur kacang siap dilumatkan untuk MPASI.
3. Untuk disajikan kepada keluarga: masukkan gula merah, gula pasir, dan garam ke dalam panci berisi bubur kacang. Aduk hingga semua gula larut. Angkat, sajikan dengan kuah santan.

### Kuah Santan

Campuran santan dan daun pandan, rebus sambil diaduk hingga mendidih. angkat, sisihkan. siramkan ke dalam bubur kacang hijau ketika disajikan.

### Bahan

250 atau 1 gelas Belimbing kacang hijau direndam selama 2 jam

100 gram gula merah iris-iris

50 gram atau 5 sdm gula pasir

1/2 sdt garam

2 liter atau 1 gelas belimbing air

kuah santan

1 liter santan

1 lembar daun pandan, ikat

### MP-ASI 6-9 Bulan

1. Saring bubur kacang hijau sambil ditekan-tekan
2. Tambahkan santan aduk hingga mengental
3. Berikan bubur kacang hijau kepada bayi

### MP-ASI 9-12 Bulan

Campur kacang hijau dengan santan, aduk rata titik berikan bubur kacang hijau kepada bayi

# SAYURAN SANTAN TERONG UNGU



## Bahan :

500 gram atau 5 buah terong ungu ukuran sedang, lalu potong-potong  
1/2 buah kelapa parut (buat 1 gelas santan kental & 4 gelas santan encer)  
6 butir bawang merah, iris tipis  
3 buah cabai rawit merah utuh  
1/4 sdt merica bubuk  
1/4 sdt kunyit bubuk  
1 sdm gula pasir  
1 sdm garam  
1 sdm bawang goreng  
minyak untuk menumis

## Bumbu yang dihaluskan :

3 siung bawang putih, sangrai  
1/2 sdt ketumbar, sangrai  
8 butir kemiri sangrai

## Cara Membuat :

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bawang merah iris hingga harum
2. Masukkan santan encer, masak mendidih mendidih.
3. Masukkan terong, masak hingga terong empuk.
4. Tuang santan kental aduk hingga mendidih
5. Ambil dua sendok sayur terong beserta kuahnya. Sisihkan untuk MPASI
6. Untuk disajikan kepada keluarga: masukkan cabe rawit, merica, kunyit, gula dan garam ke dalam panci berisi sisa sayur terong. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng

## MP-ASI

### 6-9 Bulan

1. Ambil terong untuk MPASI. Saring menggunakan saringan kawat sambil ditekan dengan sendok.
2. Tambahkan kuah santan secukupnya. Berikan kepada bayi sesuai porsi.

## MP-ASI

### 9-12 Bulan

1. Ambil terong untuk MPASI, potong kecil-kecil menggunakan sendok atau lumatkan.
2. Tambahkan kuah santan, jika perlu. berikan kepada bayi sesuai porsi.

# BOBOR KATUK



## Bahan :

- 2 ikat daun katuk
- 150 gram atau  $\frac{3}{4}$  gelas udang  
(Dapat diganti dengan bahan makanan protein hewani lainnya)
- 100 gram atau 1 gelas labu kuning potong dadu
- 2 siung bawang putih haluskan
- 6 butir bawang merah haluskan
- 1 cm kencur, haluskan
- 1 lembar daun salam
- 700 ml atau 3 gelas belimbing santan kental
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

## MP-ASI 6-9 Bulan

1. Ambil labu kuning, udang, daun katuk untuk MPASI. Haluskan menggunakan blender atau saringan dengan saringan kawat sambil ditekan menggunakan sendok
2. Jika masih kental tambahkan sedikit santan atau ASI perah . Aduk rata hingga kekentalan yang sesuai untuk bayi berikan kepada bayi sesuai porsi

## Cara Membuat :

1. Campuran santan, daun salam, dan bumbu yang dihaluskan titik aduk hingga mendidih.
2. Masukkan labu kuning, masak hingga setengah matang
3. Tambahkan udang, aduk rata
4. Masukkan daun katuk, masak hingga semua bahan matang
5. Sisik sayur bobor beserta kuah santannya untuk MPASI simpan dalam mangkok
6. Untuk disajikan kepada keluarga: tambahkan garam dan gula ke dalam masakan yang masih tertinggal di Panci atau wajan. Aduk rata, angkat, hidangkan.

## MP-ASI 9-12 Bulan

cincang labu kuning udang dan daun katuk hingga ukurannya kecil-kecil berikan kepada bayi beserta kuah santannya atau Asi perah sesuai porsi

# SCHOTEL WORTEL BROKOLI



## MP-ASI 6-9 Bulan

1. Ambil schotel untuk MPASI haluskan menggunakan saringan kawat sambil ditekan-tekan dengan sendok
2. Berikan kepada bayi sesuai dengan porsi

### Bahan :

200 gram atau 2 gelas wortel serut kasar  
12 jagung manis serut menggunakan pisau  
100 gram atau 1 gelas brokoli potong perkuntum  
3 buah kuning telur, kocok lepas  
1/2 buah bawang bombay, cincang halus  
2 sdm tepung terigu  
50 gram atau 1 kotak sedang keju cheddar, parut  
1 1/4 sdt garam  
1/2 sdt merica bubuk  
20 gram atau 2 sdt mentega tawar  
300 ml atau 1 1/4 gelas belimbing air kaldu

## MPASI 9-12 bulan

1. Ambil schotel untuk MPASI lumatkan menggunakan punggung sendok
2. Berikan kepada bayi sesuai porsi
3. Jika disajikan sebagai finger food kuku schotel hingga sangat empuk, potong sesuai genggaman bayi (tidak perlu dilumat)

### Cara Membuat :

1. Panaskan mentega lalu tumis bawang bombay hingga harum masukkan tepung terigu aduk sampai menggumpal.
2. Masukkan kaldu sedikit demi sedikit hingga adonan encer masukkan kuning telur kocok, aduk rata
3. Masukkan wortel, jagung dan brokoli, aduk rata tambahkan keju parut, aduk rata
4. Ambil sebagian adonan untuk MPASI. Masukkan ke dalam wadah tahan panas tersendiri, berikan tanda khusus
5. Untuk disajikan kepada keluarga: tambahkan garam dan merica ke dalam sisa adonan untuk keluarga. Aduk hingga tercampur rata, masukkan ke dalam wajan tahan panas. Kukus hingga matang, angkat dan sajikan.

# CEK STATUS GIZI

PENENTUAN STATUS GIZI

INDEKS STATUS GIZI



# BIODATA

Nama :

Tanggal Lahir :

Tinggi badan/Panjang badan : cm

Berat badan : kg

# STATUS GIZI

BB/U

TB/U

BB/TB

# INDEKS STATUS GIZI



PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 2 TAHUN 2020  
TENTANG  
STANDAR ANTROPOMETRI ANAK

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang : a. bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas perlu didukung dengan pertumbuhan anak secara optimal;  
b. bahwa untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada setiap anak, diperlukan pemantauan dan penilaian status gizi dan tumbuh-tumbuhan anak secara standar.

