



SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 6-8 Bulan





MAKANAN

POKOK

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi

LEMAK

(minyak/santan)

• Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan: • gr = gram

• ml = mililiter

LAUK HEWANI

(Diutamakan)

• sdt = sendok teh

• sdm = sendok makan

• ptg = potong











SAYUR & BUAH

(Ditambahkan)





SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 9-11 Bulan





MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Diutamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- · Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong





















SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia 12-23 Bulan





MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Divtamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 550 kalori (dapat diberikan
- 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

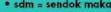
Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter · sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong





















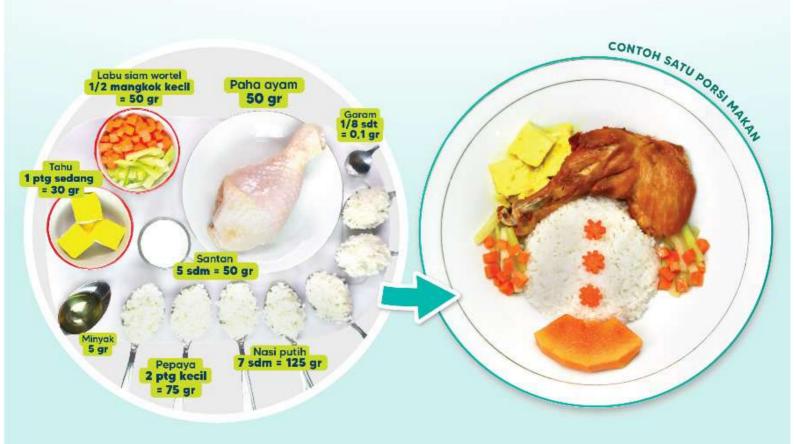






SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Usia 2-5 Tahun





MAKANAN РОКОК



LAUK HEWANI (Diutamakan)



LAUK NABATI



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- · Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)

Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong













