

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

**Bayi Usia
6-8 Bulan**



Satuan Penukar Protein Hewani



DISARING
Makanan dibuat dengan disaring



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Ditamatkan)**



**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 \pm 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

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



sehatnegeriku.kemendes.go.id



kemendesri



@KemendesRI



@Kemendes_ri

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia
9-11 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



DICINCANG
Makanan dicincang/
dicaah, dipotong
kecil, atau diiris-iris



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Ditamakan)**



**LEMAK
(minyak/santan)**



**SAYUR & BUAH
(Ditambahkan)**

Prinsip MP ASI

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

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



sehatmegeriku.kemendes.go.id



kemendesri



@KemensesRI



@Kemenses.ri

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia
12-23 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Ditambahkan)**



**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 \pm 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



sehatnegeriku.kemendes.go.id



kemendesri



@KemensesRI



@Kemenses RI

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

**Usia
2-5 Tahun**



**MAKANAN
POKOK**



**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