

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan :kg Panjang Badan :cm

Status Gizi :

Energi :kkal Lemak :gram

Protein:gram Karbohidrat :gram

Contoh Menu Sehari

Usia 0 – 6 bulan

ASI sesering mungkin, sekehendak bayi

Usia 6 – 9 bulan

Jam 06.00 : ASI (sekehendak bayi)
08.00 : Bubur saring ayam, tahu dan bayam
10.00 : Pepaya lumat
12.00 : Bubur saring ikan, kacang merah dan wortel
15.00 : Sari jeruk manis
17.00 : Bubur saring hati ayam, tahu dan labu siam
20.00 : ASI (sekehendak bayi)

* ASI tetap diberikan sesuai dengan kehendak bayi tanpa terjadwal

* Dalam pembuatan bubur saring ditambahkan minyak 1 sendok teh per sajian

Usia 9 – 12 bulan

Jam 06.00 : ASI (sekehendak bayi)
08.00 : Nasi tim, ikan, tempe dan sawi hijau diiris halus
10.00 : Naga sari/ buah potong
12.00 : Nasi tim, ayam kecap cincang, kacang hijau dan kangkung
15.00 : Sari jeruk manis
17.00 : Kentang pure, tumis hati ayam, tahu, cah buncis
20.00 : ASI (sekendak bayi)

* ASI tetap diberikan sesuai dengan kehendak bayi tanpa terjadwal

* Apabila dalam pengolahan makanan jika tidak menggunakan minyak, dapat ditambahkan 1 sendok teh minyak ke dalam MP ASI

CATATAN KONSELOR



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

MAKANAN SEHAT BAYI

“ Lakukan **Inisiasi Menyusu Dini (IMD)**, kemudian pemberian **ASI Eksklusif** sampai usia **6 bulan**, dilanjutkan pemberian **MP-ASI** dan **ASI** sampai usia **24 bulan** agar bayi tetap sehat dan tumbuh kembang optimal ”



Untuk informasi kesehatan dan gizi lainnya
dapat mengunjungi fasilitas pelayanan
kesehatan terdekat

Nama :L/P

Tanggal Lahir :

Tanggal Konseling :

Nama Konselor :



AIR SUSU IBU (ASI)

Merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi yang optimal, terutama zat kekebalan tubuh dan zat anti alergi. Mulai usia 6 bulan diberikan Makanan Pendamping ASI (MP ASI) sesuai dengan pola pemberian MP ASI yang berkualitas.

Tujuan Pengaturan Makanan

- Untuk mencapai tumbuh kembang bayi yang optimal

Prinsip Pengaturan Makanan

- Bayi menyusui eksklusif sampai usia 6 bulan (ASI Eksklusif)
- Mulai usia 6 bulan, selain ASI diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang berkualitas:
 - ✓ Tepat Waktu :** MP ASI mulai diberikan saat kebutuhan energi dan zat gizi tidak terpenuhi dari ASI
 - ✓ Adekuat :** MP ASI terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi bayi dan anak sesuai usianya dengan memperhatikan frekuensi, jumlah, tekstur dan variasi
 - ✓ Aman :** penyimpanan, penyiapan dan sewaktu diberikan MP ASI harus higienis
 - ✓ Tepat :** cara pemberian: MP ASI diberikan sejalan tanda lapar dan nafsu makan yang ditunjukkan bayi.
- MP ASI yang diberikan berbasis pangan lokal
- ASI tetap diberikan sampai anak usia 2 tahun atau lebih.

Pola Pemberian ASI dan MP-ASI

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0 – 6	■			
6 – 9		■		
9 – 12			■	
12 – 24				■

Frekuensi dan jumlah pemberian MP – ASI

Umur	Bentuk Makanan	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6- 9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - ASI - Makanan lumat (bubur dan makanan keluarga yang dilumatkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Teruskan pemberian ASI sesering mungkin - Makanan lumat 2-3 kali sehari - Makanan selingan 1-2 kali sehari (buah, biskuit) 	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, tingkatkan perlahan sampai setengah mangkuk berukuran 250 ml
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - ASI - Makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak - Makanan selingan yang dapat dipegang anak (diberikan di antara waktu makan utama) 	<ul style="list-style-type: none"> - Teruskan pemberian ASI - Makanan lembik 3 - 4 kali sehari - Makanan selingan 1 -2 kali sehari 	½ sampai ¾ mangkuk berukuran 250 ml

Masalah yang Sering Terjadi dan Tips Mengatasinya

- Diare.** Cara mengatasinya adalah dengan memberikan ASI lebih sering dan meningkatkan kebersihan diri. Jika diare juga berhenti dan disertai tak mau minum, muntah atau demam, segera konsultasikan ke dokter.
- Sembelit.** Sembelit pada bayi umumnya disebabkan karena pemberian MP ASI yang kurang adekuat. Cara mengatasinya dengan memberikan MP ASI dengan komposisi yang tepat (adekuat).
- Muntah/gumoh.** Cara mengatasinya adalah dengan menggendongnya menghadap ke belakang dengan posisi dada bayi sejajar dengan posisi pundak ibu atau dengan menengkurapkan bayi lalu menepuk punggungnya dengan lembut. Namun, jika gumoh terjadi terus menerus dan berlebihan, segera hubungi dokter karena bisa jadi hal ini adalah tanda adanya alergi.

