

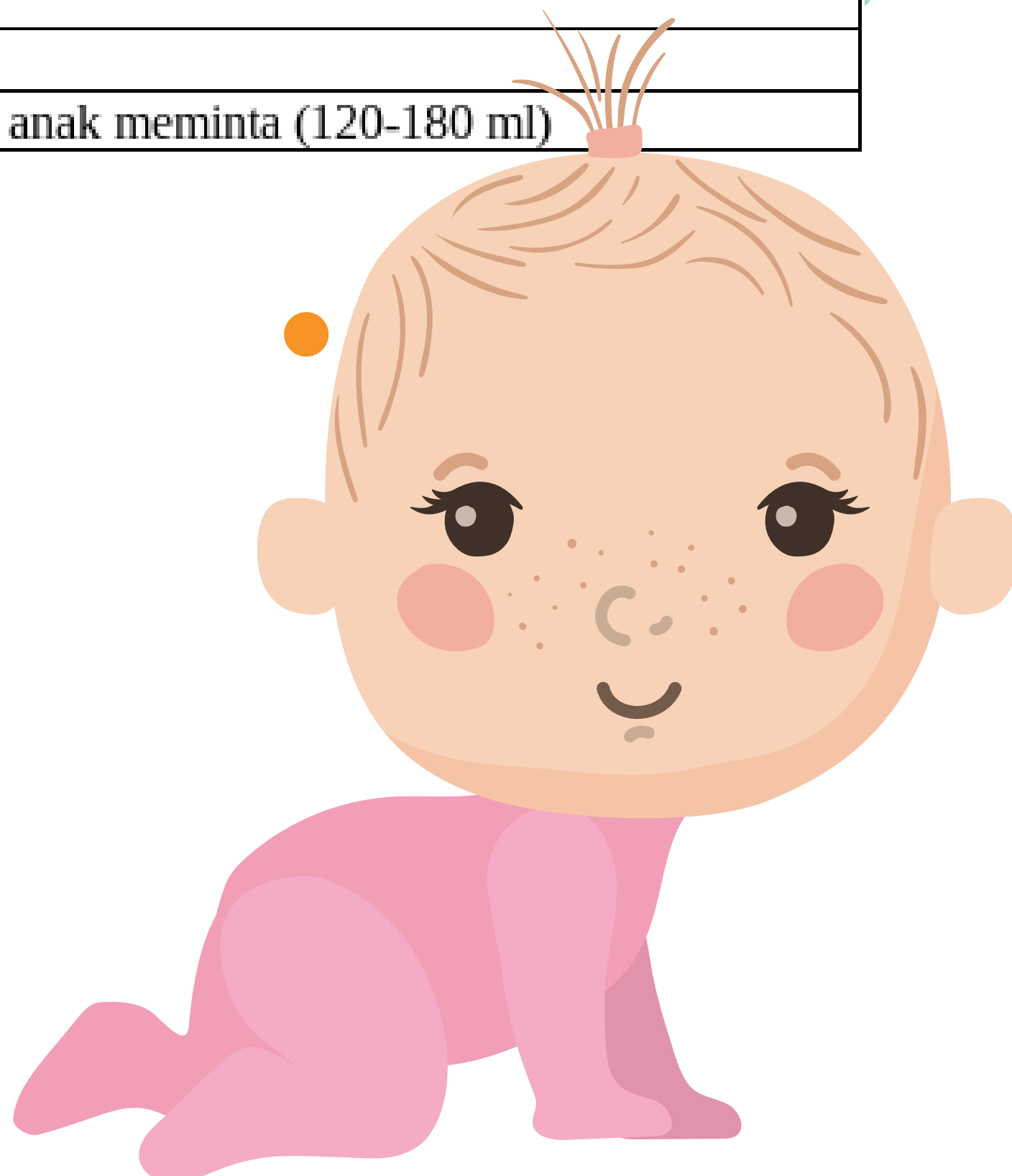


Pemberian Makan Anak Usia 11-12

.....

Gigi bayi sudah mulai tumbuh dan sistem pencernaannya semakin sempurna. Kemampuan mengunyah, menggigit dan daya genggam dapat dilatih dengan memberikan *finger food*.

JADWAL	TIPE MAKANAN
Pagi	ASI / susu formula sesuai usia setiap anak meminta (120-180 ml)
Sarapan	60-90 gr nasi tim
Selingan pagi	30-40 gr potongan buah
Makan siang	ASI / susu formula sesuai usia anak (120-180 ml) 60-90 gr nasi tim
Selingan sore	30-40 gr potongan buah
Makan malam	60-90 gr nasi tim
Menjelang tidur	ASI / susu formula sesuai usia setiap anak meminta (120-180 ml)



NASI TIM AYAM SAYUR

Bahan :

- 4 sdm beras, cuci bersih
- 400 ml kaldu ayam/air
- 20 gr kacang polong, cuci bersih
- 50 gr daging ayam cincang
- 30 gr wortel, potong dadu kecil
- ½ siung bawang putih, cincang

Cara membuat :

- Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan beras, wortel, kacang polong, daging ayam, dan bawang putih cincang. Masak hingga semua bahan matang. Angkat
- Masukkan nasi ke dalam pinggan tahan panas. Kukus selama 20 menit atau hingga tekstur nasi benar-benar empuk. Angkat
- Tuang nasi tim ke dalam mangkuk makan. Hidangkan



NASI TIM GURAMI

Bahan :

- 4 sdm beras, cuci bersih
- 400 ml kaldu ikan/air
- 50 gr fillet ikan gurami (dapat diganti jenis ikan lain), cincang
- 4 lembar daun bayam, iris halus
- ½ siung bawang putih, cincang

Cara membuat :

- Rebus beras bersama dengan kaldu, ikan gurami, bayam, dan bawang putih. Masak sambil diaduk-aduk hingga kaldu terserap habis oleh beras. Angkat
- Tuang nasi ke dalam pinggan tahan panas atau panci tim. Kukus selama 20 menit atau hingga tekstur nasi benar-benar lunak. Angkat
- Tuang nasi tim ke dalam mangkuk makan. Hidangkan



NASI TIM JAGUNG TEMPE

Bahan :

- 4 sdm beras, cuci bersih
- 50 gr jagung manis pipilan
- 50 gr tempe, cincang
- 400 ml kaldu ayam/air
- 1 sdm irisan daun bawang
- ½ siung bawang putih, cincang

Cara membuat :

- Rebus beras dengan kaldu/air. Masukkan jagung, tempe, daun bawang, dan bawang putih. Masak hingga kaldu terserap habis. Angkat
- Tuang nasi ke dalam pinggan tahan panas atau panci tim. Kukus selama 20 menit atau hingga tekstur nasi benar-benar lunak. Angkat
- Tuang nasi tim ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera



TIM KENTANG

Bahan :

- 150 gr kentang, cuci, kukus, lalu haluskan
- 50 gr daging ayam cincang
- 5 lembar daun bayam, iris halus
- 150 ml kaldu daging
- 1 sdt bawang bombay cincang

Cara membuat :

- Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan daging ayam, kentang, daun bayam, bawang bombay. Masak sambil diaduk-aduk hingga semua bahan matang. Angkat
- Tuang ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera



NASI TIM BUNCIS

Bahan :

- 4 sdm beras, cuci bersih
- 400 ml kaldu ikan/ayam
- 30 gr tahu, potong dadu kecil
- 20 gr wortel, cuci lalu potong dadu kecil
- 20 gr buncis muda, potong dadu kecil
- ½ sdm bawang bombay cincang

Cara membuat :

- Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan beras dan bawang bombay. Masak hingga beras empuk dan air terserap habis oleh beras. Lalu tambahkan wortel, buncis, dan tahu. Masak sambil diaduk-aduk hingga semua bahan matang. Angkat
- Tuang ke dalam pinggan tahan panas atau panci tim. Kukus selama 20 menit atau hingga tekstur nasi benar-benar lunak. Angkat
- Tuang nasi tim ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera



FINGER SNACK

NUGGET TAHU

Bahan :

- 150 gr tahu putih, haluskan
- 2 sdm tepung terigu
- ½ sdt bawang putih cincang
- 1 sdm irisan daun bawang
- 1 butir telur
- 500 ml minyak untuk menggoreng

Bahan untuk lapisan :

- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 50 gr tepung panir



Cara membuat :

- Campur tahu bersama dengan tepung terigu, telur ayam, daun bawang, dan bawang putih. Aduk rata
- Tuang adonan ke dalam loyang. Ratakan
- Kukus selama 20 menit atau hingga mengeras. Angkat. Dinginkan
- Potong-potong adonan nugget berbentuk empat persegi panjang. Celupkan ke dalam kocokan telur dan gulingkan di atas tepung panir.
- Goreng hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan. Angkat. Hidangkan

FINGER SNACK

SETUP KENTANG

Bahan :

- 100 gr kentang (dapat diganti ubi atau labu siam), kupas lalu potong balok panjang
- 1 sdm minyak goreng
- ½ siung bawang putih, cincang
- 1 sdm seledri, cincang

Cara membuat :

- Rebus potongan kentang hingga matang. Angkat. Tiriskan
- Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kentang dan daun seledri. Masak sambil diaduk-aduk. Angkat dan hidangkan.



SETUP WORTEL

Bahan :

- 100 gr wortel, potong balok panjang
- 1 sdm minyak goreng
- ½ siung bawang putih, cincang
- 1 sdm seledri, cincang

Cara membuat :

- Rebus wortel hingga matang. Angkat. Tiriskan
- Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih hingga harum. Masukkan wortel dan daun seledri. Masak hingga matang. Angkat dan hidangkan.



FINGER SNACK

BOLA TEMPE

Bahan :

- 150 gr tempe, haluskan dengan punggung sendok
- 1 butir telur
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm irisan daun bawang
- 1 sdm bawang bombay
- 500 ml minyak untuk menggoreng

Bahan untuk lapisan :

- 2 butir telur, kocok lepas



Cara membuat :

- Campur tempe bersama dengan telur, tepung terigu, irisan daun bawang, dan bawang bombay. Aduk rata
- Ambil sedikit adonan dan bentuk menjadi bulatan-bulatan kecil
- Celupkan bola-bola ke dalam kocokan telur. Goreng hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan. Angkat dan hidangkan.

KENTANG GORENG

Bahan :

- 300 gr kentang
- 2 sdt garam
- 200 ml air
- 500 ml minyak untuk menggoreng



Cara membuat :

- Kupas kentang, potong persegi panjang.
- Larutkan garam dalam air. Rendam kentang dalam larutan garam selama 15 menit. Cuci lalu tiriskan
- Panaskan minyak. Goreng potongan kentang hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan. Angkat dan hidangkan.