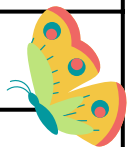


# Pemberian Makan Anak Usia 6-7 bulan

Tekstur makanan yang tepat adalah lunak dan cair, seperti bubur susu, bubur beras, atau sari buah. Berikanlah satu atau dua bahan makanan terlebih dahulu untuk melatih pencernaannya.



JADWAL	TIPE MAKANAN
Pagi	ASI / susu formula sesuai usia setiap anak meminta (120-180 ml)
Sarapan	20-60 gr bubur susu
Selingan pagi	15-30 gr buah yang dilunakkan
Makan siang	20-60gr bubur makanan
Selingan sore	ASI / susu formula sesuai usia setiap anak meminta
Makan malam	15-80 gr bubur makanan
Menjelang tidur	ASI / susu formula sesuai usia setiap anak meminta



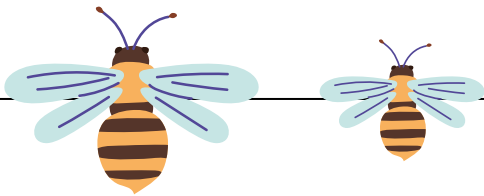
# Pure Pisang

## Bahan :

60 gr pisang Ambon  
60 ml (4 sdm) air perasan jeruk manis

## Cara membuat :

- Kupas dan potong-potong buah pisang. Masukkan ke dalam blender. Tambahkan air perasan jeruk manis. Haluskan pisang sampai lembut, lalu angkat.
- Tuangkan pure pisang ke dalam mangkuk.



# Pure Wortel

## Bahan :

- 100 gr wortel, kupas, potong-potong
- 100 ml asi/larutan susu formula sesuai usia

## Cara membuat :

- Rebus wortel hingga empuk, angkat dan tiriskan
- Tuangkan asi/susu formula ke dalam blender, tambahkan potongan wortel. Proses hingga lembut.
- Tuang pure wortel ke dalam mangkuk makan.



# Pure Kentang Susu

## **Bahan :**

- 100 gr kentang, kupas, potong-potong
- 100 ml asi/larutan susu formula sesuai usia

## **Cara membuat :**

- Rebus kentang hingga empuk, angkat dan tiriskan
- Tuangkan asi/susu formula ke dalam blender, tambahkan potongan wortel. Proses hingga lembut.
- Tuang pure kentang ke dalam mangkuk makan.



---

# Pure Alpukat

## **Bahan :**

- 100 gr alpukat
- 100 ml asi/larutan susu formula sesuai usia

## **Cara membuat :**

- Keruk daging buah alpukat dengan sendok. Masukkan ke dalam blender. Tambahkan ASI atau susu formula, proses sampai lembut, lalu angkat.
- Tuangkan pure alpukat ke dalam mangkuk.



# Bubur Kentang Sayuran

## *Bahan :*

- 100gr kentang, kukus lalu haluskan
- 40 gr brokoli, cuci, potong-potong
- 100 ml kaldu daging tawar/ air matang

## *Cara membuat :*

- Masukkan potongan brokoli dan kaldu ke dalam blender, proses hingga lembut, kemudian angkat.
- Tuang ke dalam panci, tambahkan kentang yang telah dihaluskan. Masak sambil diaduk-aduk hingga kental dan matang. Angkat.
- Tuang tim kentang ke dalam mangkuk makan



---

# Bubur Sari Bayam

## *Bahan :*

- 50 gr bayam, rebus, potong-potong
- 2 sdm tepung beras
- 250 ml kaldu ayam/air

## *Cara membuat :*

- Larutkan tepung beras ke dalam kaldu ayam/air, aduk rata, tambahkan potongan bayam, dan aduk rata. Rebus hingga mendidih dan kental, angkat.
- Masukkan bubur sari bayam ke dalam blender, proses hingga lembut, kemudian tuang ke dalam mangkuk.

