

PEMBERIAN MAKAN ANAK

USIA 8-10 BULAN

Berbagai pilihan makanan untuk anak yang berisi karbohidrat, protein dan dapat disertai finger foods.

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



NASI LUNAK HATI AYAM

Bahan :

- 3 sdm beras, cuci bersih
- 300 ml kaldu ayam tanpa garam/air
- 50 gr hati ayam, cuci bersih
- 40 gr tomat, buang bijinya, potong dadu kecil

Cara membuat :

- Rebus kaldu lalu masukkan beras, hati ayam, dan tomat. Masak sambil diaduk-aduk hingga nasi lunak dan semua bahan matang. Angkat.
- Tuang rebusan nasi beserta kuahnya ke dalam blender. Proses hingga lembut.



BUBUR TAHU

Bahan :

- 50 gr nasi
- 40 gr tahu putih tawar, kukus hingga matang
- 30 gr wortel, rebus, potong-potong
- 100 ml kaldu daging



Cara membuat :

- Masukkan nasi, wortel, tahu putih, dan kaldu daging ke dalam blender. Proses hingga lembut. Angkat
- Tuang bubur ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera.



BUBUR KENTANG TEMPE

Bahan :

- 100 gr kentang, kukus, potong-potong
- 50 gr tempe, kukus hingga matang, haluskan
- 250 ml kaldu ayam
- 40 gr tomat, cuci, rebus utuh, kupas dan buang bijinya, potong-potong

Cara membuat :

- Masukkan potongan kentang, tomat, tempe, dan kaldu ke dalam blender. Proses hingga lembut. Angkat
- Tuang bubur ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera.



BUBUR AYAM KACANG MERAH

Bahan :

- 5 sdm nasi putih
- 300 ml kaldu ayam
- 40 gr kacang merah, rebus hingga empuk
- 5 lembar daun bayam, cuci, iris halus

Cara membuat :

- Didihkan kaldu lalu masukkan nasi, kacang merah, dan daun bayam. Masak hingga nasi lunak. Angkat
- Tuang ke dalam blender. Proses hingga lembut. Angkat. Tuang ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera.



BUBUR JAGUNG MANIS

Bahan :

- 60 gr jagung manis pipilan, kukus hingga matang
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 250 ml ASI atau larutan susu formula lanjutan sesuai usia



Cara membuat :

- Rebus jagung manis bersama dengan larutan susu dan tepung maizena. Masak hingga mendidih, matang, dan mengental. Angkat
- Tuang ke dalam blender. Proses hingga lembut. Angkat. Tuang ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera.

BUBUR KALDU SAYURAN

Bahan :

- 1 sdm tepung beras
- 50 gr wortel
- 50 gr tahu putih
- 200 ml kaldu sayuran/air

Cara membuat :

- Larutkan tepung beras dengan kaldu, aduk rata. Rebus hingga mendidih. Tambahkan wortel dan tahu. Masak hingga matang. Angkat.
- Tuang ke dalam blender. Proses hingga lembut. Angkat.
- Tuang ke dalam mangkuk makan. Hidangkan segera.

