



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN TABALONG

GEMPUR STUNTING

(Gerakan Masyarakat Dalam Upaya Percepatan
Penurunan Dan Pencegahan Stunting)
Kabupaten Tabalong



RESEP MASAKAN Keluarga Sehat

Fakta Penting

Bayi perlu diberikan MPASI saat berusia 6 bulan, saat ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. MPASI merupakan makanan keluarga penting dalam pemenuhan kebutuhan tumbuh kembang bayi, khususnya saat usia 6-23 bulan.

Dalam menyiapkan makanan bayi 6-23 bulan ingat UFreJuTekVaRes Bersih (Usia, Frekuensi, Jumlah, Tekstur, Variasi, Pemberian Makan Responsif, Kebersihan)

Variasi makanan sangat penting sehingga makanan bayi bukan berupa menu tunggal. Jadi, bayi tidak cukup jika hanya diberi buah saja atau tepung beras dengan ASI.

Terapkan MPASI dari 4 kelompok makanan (4*), yang terdiri dari :

Karbohidrat/pati : seperti beras, ubi, jagung, talas, sagu, kentang, dsb
Protein hewani : seperti daging (ayam/ikan/sapi), telur (ayam/bebek/ puyuh), dsb

Protein nabati : berbagai jenis kacang-kacangan, tempe, tahu, jamur

Sayur dan buah : buah tidak dimasak, diberikan terpisah sebagai selingan

Dibuat sesuai dengan tahapan tumbuh kembang bayi :

6-9 bulan:

Bubur saring (bukan blender). Dihaluskan dengan ulekan dan disaring. akan dihasilkan bubur kental yang jika disendok dan sendok dibalik maka buburnya 'tidak tumpah'. Sebaliknya, jika bubur blender cenderung encer karena membutuhkan banyak air sehingga tidak padat gizi. Jumlah MPASI diberikan secara bertahap seiring pertumbuhan/usia bayi. Pada usia 6 bulan dimulai dengan 2-3 sendok makan secara bertahap menjadi 125 ml (setengah gelas) pada usia 9 bulan, setiap pagi - siang dan malam. Sebagai selingan di antara waktu makan, berikan buah peras atau kerok lumat (pisang/alpukat). Perhatikan respons bayi.

9-12 bulan:

MPASI 4 bintang diberikan dengan tekstur cincang atau tim, bertahap sesuai usia sebanyak 125ml hingga 200ml (3/4 gelas) setiap pagi-siang-malam. Buah bisa diberikan sebagai selingan, 2-3 kali sehari.

12-24 bulan:

Berikan makanan yang dicincang, ditumbuk atau yang bisa dipegang
• Naikkan secara bertahap dari 200 ml hingga 250 ml (satu gelas) atau lebih. Pemberian dilakukan tiga sampai empat kali makan, ditambah makanan selingan 1-2 kali dalam sehari.

Makanan bersumber dari hewan sangat penting dan dapat diberikan untuk anak-anak: masak matang, haluskan/potong-potong dalam ukuran yang sangat kecil

Jangan Lupa! Air Susu Ibu tetap diberikan setiap saat bayi menginginkannya untuk semua kelompok umur (6-23 bulan).

Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi makan untuk bayi dan anak di situasi normal dan bencana.

0-6 Bulan	6-9 Bulan	9-12 Bulan	12-24 Bulan
ASI Eksklusif	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui hingga 2 tahun atau lebih
2-3 sdm bertahap hingga 125ml 2-3x makan 1-2x selingan	125ml bertahap hingga 200ml 2-4x makan 1-2x selingan	200ml hingga 250ml+ 2-4x makan 1-2x selingan	
Bayi diberikan ASI eksklusif hingga berusia 6 bulan tanpa pemberian makanan tambahan	Makanan dicincang dengan ulekan dan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental	Berikan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang bisa dipegang. Perhatikan respons anak saat makan	Berikan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang dapat dipegang. Perhatikan respons anak saat makan
CINCANG SAGU	DISARING	DICINCANG	MASAK SAGU

Untuk anak usia 6-24 bulan yang tidak mempunyai pemberian makan terjadwal pedoman di atas akan selanjutnya diperbarikan. 1-2 kali makan antara dan 1-2 kali makan selingan. 1-2 gelas susu per hari dan 2-3 kali makan selingan bertahap di daerah dengan situasi bencana.



Bubur Manado

Untuk 4 porsi

Bahan

- 1 mangkuk nasi (lebih cepat membuatnya daripada dimulai dengan beras)
- 1 jagung manis, disisir/digipil
- 1 ubi merah, kupas, potong kotak
- ½ labu kuning/waluh yang tidak terlalu besar, potong kecil
- 1 batang serai geprek
- 1 ikat kangkung (atau daun gedli), petik pilih yang muda
- 1 ikat bayam merah, petik pilih yg muda
- 1 ikat kemangi

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 2 buah kemiri
- Garam, lada secukupnya.

Taburan: Abon ikan

Cara Membuat

1. Bumbu halus diulek hingga benar-benar halus
2. Buat bubur dari nasi : tuang air mendidih ke dalam panci berisi nasi hingga batas air 1 ruas jari di atas nasi. Terus diaduk sambil dimasak, jangan sampai gosong. Biar air mulai susut dan bubur belum terbentuk, tambahkan lagi airnya.
3. Masukkan bumbu halus, jagung manis, ubi merah, labu kuning, dan serai.
4. Jika akan disajikan, angkat serainya, buang. Masukkan kangkung dan bayam merah sebentar.
5. Sajikan bubur dalam mangkuk, beri kemangi dan taburi dengan 1-2 sendok makan abon ikan.

Catatan:

Hindari ikan asin, abon ikan jauh lebih sehat daripada ikan asin goreng. Apabila hanya ingin membuat 1 porsi, kangkung dan bayam merah ambil secukupnya untuk dimasukan ke bubur. Sisa bubur bisa disimpan, dihangatkan lagi jika ingin dimakan dan ditubuhi kangkung dan bayam sisanya yang masih segar

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Ikan Kembung Kuah Asam

Untuk 2 porsi

Bahan

- 3 ekor ikan kembung banjar
- 2 buah jeruk nipis, peras airnya
- 2 lembar daun salam
- 1 jempol lengkuas, geprek
- 2 batang serai, geprek
- 4 daun jeruk puit
- 8-10 belimbing wuluh, potong2
- 5 cabe rawit merah utuh
- 2-3 tangkai kemangi
- 1 batang daun bawang, rajang kasar
- 1 liter air

Bumbu ulek kasar:

- 6 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 cabe merah besar (kering jika suka pedas)
- 1 ruas kunyit, bakar
- 1 ruas jahe

Cara Membuat

1. Lumuri ikan kembung dengan air jeruk nipis, terutama bagian isi perutnya. Diamkan 15-30 menit.
2. Tumis bumbu ulek kasar dengan sedikit minyak, masukkan salam, lengkuas, serai dan daun jeruk. Tuang air, masak hingga mendidih
3. Masukkan ikan kembung, belimbing wuluh, cabe rawit, beri garam dan lada secukupnya.
4. Masak hingga matang, sebelum diangkat beri kemangi dan daun bawang iris.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Soto Kudus Dari Jawa



Untuk 5 porsi

Bahan

- 500 gram daging ayam (lebih enak jika masih ada tulangnya)
- 2 liter air untuk merebus seruas jahe,
- Memarkan 2 batang serai
- 6 butir bawang merah iris halus
- 3 butir telur ayam, rebus, belah dua
- 100 gram taoge, seduh air panas
- 3 utas daun seledri iris atau daun kucai jeruk nipis

Bumbu Dihaluskan:

- 10 siung bawang putih
- 1 sdt jintan
- 1 sdt ketumbar (sangrai)
- 2 sdm kunyit (sangrai/bakar)
- Garam dan merica secukupnya

Cara Membuat

Rebus ayam, masukkan jahe dan serai, masak hingga ayam lunak, angkat, suwir dagingnya, sisihkan. Sangrai bawang merah iris dan bumbu yang di haluskan hingga harum dengan api kecil. Tuang kuah ayam panas-panas dan dididihkan kembali. Siapkan mangkok, tata taoge, ayam, telur, tuangkan kuah dalam mangkok, taburi dengan iris daun seledri atau daun kucai, peras jeruk nipis di atasnya. Sajikan hangat dengan cabe rawit ulek bawang putih.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Pepes Ikan Patin/Dori



Untuk 2 porsi

Bahan

- 1 ekor ikan patin ukuran sedang potong jadi 2, atau ikan Dori 200 gr, ambil dagingnya saja bagi jadi 2
- 8-10 belimbing wuluh
- 4 daun salam
- 2 jempol lengkuas digeprek
- 10 cabai rawit utuh
- 2 tomat besar iris agak besar
- 2 batang serai, geprek
- 100 ml santan
- 2 lembar daun pisang agak lebar untuk bungkus

Bumbu halus:

- 6 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit kupas, bakar
- 1 ruas jahe
- 6 butir kemiri
- 1 sendok teh ketumbar
- Garam, lada secukupnya

Cara Membuat

1. Bumbu halus ulek, sangrai dengan api kecil sampai harum. Boleh ditumis dengan sedikit sekali minyak jika perlu.
2. Aduk ikan, dan semua bahan-bahan termasuk santan dan bumbu halus.
3. Ambil selembar daun pisang, 1 potongan ikan dibungkus dengan isian 1 batang serai, 1 lengkuas, 2 daun salam, dan adukan bumbu. Semat dengan lidi, kukus hingga matang. Sebelum makan pepes dipanggang/dibakar sebentar hingga harum.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Tahu Kukus Juragan Elit



Untuk 5 porsi

Bahan

10 buah tahu dipotong kurang lebih 5x5cm
200 gram daging ikan atau udang dihaluskan
1 putih telur
1 sendok makan irisan halus daun bawang
Garam dan merica secukupnya

Bahan kuah:

Tulang ayam direbus untuk kuah (kaldu ayam).
Jahe seruas dikeprek
Garam dan merica secukupnya
Sayur sawi seikat
Daun ketumbar atau seledri sedikit

Cara Membuat

Tahu potongan kotak 5x5 cm tengahnya dikerok sedikit (seperti dibuat 'sumur') lalu campur dengan bagian tahu yang dikerok dengan ikan atau udang yang dihaluskan, tambahkan 1 putih telur yang dikocok, irisan halus daun bawang, garam dan merica. Adonan ini diisi ke dalam ceruk tahu potong (yang seperti sumur tadi). Tata dalam panci kukusan. Kukus hingga matang. Disantap dengan kuah ayam yang telah dibubuhi sawi, daun ketumbar atau seledri.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Ayam Taliwang



Untuk 2 porsi

Bahan

4 potong ayam (2 dada, 2 paha atas dan bawah)
1 jeruk nipis, peras airnya
2 batang serai, geprek
2 ruas lengkuas, geprek
100 ml santan
4 lembar daun jeruk
Garam, lada secukupnya
Daun pisang secukupnya (jika ingin dibakar, bukan dioven)

Bumbu halus:

6 siung bawang merah
3 siung bawang putih
2 cabai merah besar (kering jika suka pedas)
2 cabai rawit
1 ruas kencur
Sedikit terasi sangrai
6 butir kemiri
1 tomat merah

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, tunggu 30 menit. Bilas.
2. Bumbu dihaluskan, tumis dengan sedikit minyak atau sangrai dengan api kecil.
3. Masukkan serai, lengkuas, daun jeruk dan santan. Beri garam dan lada secukupnya. Masak hingga bumbunya agak kering.
4. Panggang dalam oven, atau bakar dengan dibungkus daun pisang sampai harum.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI

Sup Bakso Ayam Kecintaan

Untuk 4 porsi

Bahan

1 ½ liter air
250 gram ayam cincang segar
Jamur kuping segar / jamur merang segar secukupnya
3 wortel potong bulat
100 gram buncis potong kecil
1 utas daun bawang rajang halus
Garam dan merica secukupnya
1 biji pala dibelah 2 atau bubuk biji pala secukupnya

Cara Membuat

Didihkan air. Ayam cincang beri garam dan merica secukupnya, diuleni, bentuk bulat2 seukuran kelereng di telapak tangan menggunakan sendok teh. Complungkan satu per satu ke dalam air yang sedang mendidih, di atas kompor menyala. Jika bakso sudah mengapung, masukkan wortel. Beri bumbu: garam, merica dan pala. Setelah mendidih lagi, masukkan jamur, buncis. Tabur daun bawang rajang halus jika siap disajikan, dimakan panas-panas.

Untuk bayi 6-11 bulan, siapkan bubur dengan kuah ayam, masukkan tahu dan sayuran seperti wortel, bayam merah, ubi kuning. Masak hingga matang dan saring bubur kental untuk bayi usia 6-9 bulan; sedangkan untuk anak usia 9-12 bulan, bubur dapat langsung diberikan. Jangan lupa untuk memberikan buah sebagai bagian makanan selingan.

Catatan: Sup ini bisa diperkaya dengan telur puyuh rebus, tahu, kentang, jagung muda, kembang kol, bahkan kacang merah atau kacang polong. Sayur yang cocok ditambahkan adalah kapri dan brokoli. Tak kurang oleh jaman, sup ini amat disukai semua anak.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI

Kalio Ayam

Untuk 2 porsi

Bahan

4 potong ayam (2 dada, 2 paha atas dan bawah)
1 buah jeruk nipis, peras airnya
Santan 500cc
1 lembar daun kunyit, rajang halus
3 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
3 Sendok makan air asam jawa
1 jempol gula merah

Bumbu halus:

6 siung bawang merah
3 siung bawang putih
5 cabe merah besar
3 cabe rawit merah
1 ruas jahe
1 ruas lengkuas
1 ruas kunyit bakar
4 buah kemiri
1 sendok teh ketumbar
Garam lada secukupnya

Cara Membuat

1. Bersihkan ayam, lumuri jeruk nipis.
2. Bumbu halus diulek semua, sangrai dengan api kecil. Atau ditumis dengan sedikit minyak saja.
3. Masukkan semua daun: kunyit, daun jeruk, daun salam, aduk hingga wangi.
4. Masukkan ayam, aduk dan tuangkan santan. Masak hingga mendidih.
5. Tuangkan air asam jawa, gula merah. Masak di atas api kecil hingga ayam empuk benar dan santan menyusut.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Kolak



Untuk 5 porsi

Bahan

- 250gr Kolak kaling
- 400gr Ubi Merah
- 4 Pisang kepok matang atau 1 Pisang tanduk potong
- 3 keping Gula Merah (sesuai selera)
- 1 Gelas Santan (dari ¼ kelapa)
- 1 helai pandan
- 1 potong Kayu Manis dan cengek
- 1 liter air untuk merebus

Cara Membuat

1. Bersihkan dan rendam kolak kaling selama 5 menit
2. Potong-potong pisang dan ubi sesuai selera
3. Campur gula merah, kayu manis dan cengek dalam 700ml air dalam panci dan masak hingga mendidih
4. Masukkan ubi dan masak hingga mendidih
5. Masukkan pisang, kolak kaling, daun pandan dan masak hingga mendidih
6. Masukkan santan dan kecilkan api sambil sesekali diaduk agar santan tidak menggumpal
7. Masak hingga mendidih, dan siap untuk disajikan

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Pindang Telur



Untuk 5 porsi

Bahan

- 5-6 butir telur ayam
- 2 genggam kulit bawang merah (karena itu, jika mengupas bawang merah, jangan dibuang kulitnya)
- 4-5 lembar daun salam
- 4-5 lembar daun jambu klutuk (jika tidak ada, bisa gunakan 3 kantong teh celup)
- 1 ruas lengkuas, geprek
- 2 sendok teh garam
- Air untuk merebus telur (tingginya 1 ruas jari di atas telur, telurnya harus terendam semua)

Cara Membuat

1. Rebus air bersama-sama dengan telur dan semua bahan kecuali kantong teh celup
2. Ketika mendidih, masukkan teh celupnya. Masak hingga telur matang.
3. Diamkan telur dalam rendaman untuk merebus itu selama semalam.
4. Esok hari, ketuk-ketuk kulit telurnya, baru direbus hingga mendidih. Angkat. Kupas. Putih telur 'bermotif' seperti marmer kecoklatan.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Telur Tersembunyi Kaya Zat Besi

Untuk 4 porsi

Bahan

6 butir telur puyuh rebus, kupas kulitnya
150 gram daging sapi cincang
1 putih telur, kocok
100 gram kacang kedelai
Beberapa kuntum kembang kol
500cc air mendidih
500cc kaldu ayam (rebusan tulang ayam)
1 buah tomat, potong 8
Garam dan lada secukupnya
¼ butir pala (atau seperempat sendok teh bubuk pala)

Cara Membuat

Rendam kedelai semalaman, untuk menghilangkan anti-nutrientnya, sehingga lebih mudah dicerna. Campur daging sapi cincang dengan kocokan putih telur. Bagi 6 sesuai jumlah telur. Tiap bagian dikepal-kepal dan masukkan telur puyuh ke dalamnya, hingga tersembunyi/seperti bakso. Rebus telur puyuh berselut daging cincang dengan air mendidih, hingga mengapung. Jika sudah mengapung, angkat. Buang airnya. Rebus 500cc kaldu ayam, masukkan kacang kedelai, masak hingga agak lunak. Cemplungkan bola-bola daging berisi telur puyuh, tambahkan kembang kol serta tomat. Beri garam, lada dan pala agar harum.

Untuk penyiapan makan bayi 9-12 bulan. Sebelum diberi garam, lada dan pala, pisahkan sebagian untuk makanan bayi anda. Rajang halus kacang kedelai, bakso, dan sayuran seperti kol dan tomat. Sajikan dengan nasi lembik atau sumber karbohidrat lain seperti kentang yang dihaluskan. Dapat juga ditambahkan jagung yang dicacah halus.

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI



Ikan Kuah Asam Sedep

Untuk 4 porsi

Bahan

Ikan segar (sebaiknya yang berduri besar: kakap, tenggiri atau filletnya)
5 butir bawang merah dirajang halus
2 suung bawang putih
Daun bawang secukupnya di cincang halus
1 buah serai potong memanjang
Geprek Jahe seukuran telunjuk, geprek
3 lembar daun jeruk
3 buah tomat hijau
1 tomat merah besar
1 buah cabe rawit utuh 5 buah (cabe dihilangkan jika untuk anak)
Daun kemangi petik, secukupnya
2 buah jeruk nipis peras ambil airnya saja
Garam dan lada secukupnya
Air mendidih untuk kuah (disesuaikan dengan besar/banyaknya potongan ikan)

Cara Membuat

Bawang merah dan putih disangrai (tanpa harus gunakan minyak) dengan api kecil, jaga jangan lengket di panci. Jika mulai harum, masukkan serai dan jahe, tuangkan air panas. Didihkan lagi, masukkan ikan, daun jeruk, garam dan lada. Didihkan lagi, baru masukkan tomat, kemangi dan irisan daun bawang, cabai serta air jeruk nipis. Angkat. Sajikan panas.

Untuk bayi dan anak, segera ambil sebagian sebelum memasukkan cabai

SEKSI KESEHATAN KELUARGA DAN GIZI