

MPASI  
Makanan Pendamping Air  
Susu Ibu



MP-ASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) adalah makanan atau minuman selain ASI yang mengandung nutrisi yang diberikan kepada bayi setelah bayi siap atau berusia 6 bulan.

ASI tetap diberikan hingga anak berusia 24 bulan

# Manfaat MP-ASI

Untuk mencukupi kebutuhan gizi yang tidak dapat dipenuhi dari ASI sehingga dapat membantu perkembangan otak dan pertumbuhan bayi.



# 4 Syarat Makanan Pendamping ASI

1

**TEPAT WAKTU**  
mulai umur 6 bulan

2

**BERGIZI**  
cukup energi,  
protein, vitamin  
dan mineral

4

**BERSIH**

3

**TEPAT CARA  
PEMBERIAN**  
tekstur dan jumlah  
sesuai umur bayi

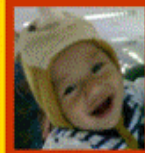
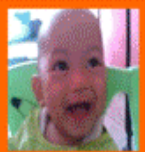
Sumber:



World Health  
Organization



Dibuat oleh:



# Jenis-jenis MPASI

## ☐ Makanan Lumat



BUAH – BUAHAN DI HALUSKAN  
6 bulan – 9 bulan : 3x sehari makanan utama (lumat) + 2x selingan

## ☐ Makanan Lunak



SAYUR + DAGING + NASI DI HALUSKAN  
9 bulan – 12 bulan : 3x makanan utama (lunak) + 2 x selingan

## ☐ Makanan Padat



MAKANAN KELUARGA  
12 bulan – 24 bulan : 3x makanan utama (makanan keluarga) + 2x selingan

## **Makanan lumat yaitu bubur susu :**

- Pemberian makanan lumat ini dimulai dalam bentuk encer dan jumlahnya sedikit. Secara bertahap, makanan dikentalkan serta jumlahnya ditambah.

## **Makanan Lembik yaitu nasi tim saring :**

- Nasi tim ini harus terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein, serta sumber vitamin yaitu sayur -sayuran.



# Tips MPASI untuk bayi

1. Sayuran pilihlah yang masih baik dan segar.
2. Protein bisa menggunakan daging ayam, daging sapi, telur ayam, ikan, dan keju.
3. Dalam membuat makanan bayi, sebaiknya jangan membuat makanan dalam jumlah yang banyak sekaligus, cukup untuk 1 atau 2 kali makan saja.
- 
4. Jangan memberi BTM (Bahan Tambahan Makanan) seperti penyedap rasa atau kaldu instan dalam makanan bayi
5. Pastikan semua alat yang Anda gunakan dalam keadaan bersih.





# Panduan Pemberian MPASI

USIA	MP-ASI	
	Bentuk dan Tekstur	Pola Pemberian
6-7 Bulan	Pure buah	ASI
		pure buah 1 kali
		bubur susu 1-2 kali
7-8 Bulan	bubur susu/makanan lumat	ASI
		pure buah 1 kali
		bubur susu 1 kali
		Bubur saring 1 kali
8-9 Bulan	bubur saring	ASI
		pure buah 1 kali
		bubur susu 1 kali
		Bubur saring 1-2 kali



# Gizi penting untuk mp-asi



SUMBER KARBOHIDRAT

roti, jagung, nasi, cereal ,  
dan sebagainya

SUMBER ZAT  
PENGATUR

Buah dan Sayuran

SUMBER PROTEIN

Daging, telur, dan kacang-  
kacangan

SUMBER LEMAK

Minyak dan ASI

Penting: ASI adalah sumber utama untuk karbohidrat, lemak dan protein.

# Bahan-bahan MPASI

## BUAH-BUAHAN



## SAYURAN



## DAGING



## Karbohidrat



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

**0-6**  
bulan

ASI Eksklusif



Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.

**CUKUP ASI  
SAJA**

**6-9**  
bulan

Lanjutkan Menyusui

2-3 sdm bertahap hingga 125ml  
2-3x makan  
1-2x selingan



Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental.



**DI-SARING**

**9-12**  
bulan

Lanjutkan Menyusui

125ml bertahap hingga 250ml  
3-4x makan  
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. 9-10 bulan, makanan ditumbuk dengan tekstur makanan agak kasar. 11-12 bulan, makanan dibuat dengan dicincang kasar.



**DI-CINCANG**

**12**  
bulan

Lanjutkan Menyusui hingga 2 tahun atau lebih

200ml hingga 250ml++  
3-4x makan  
1-2x selingan



Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak. Pada usia ini, menu untuk anak-anak dapat disamakan dengan dewasa, namun rasa disesuaikan.



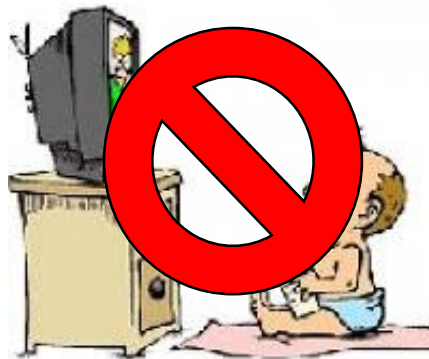
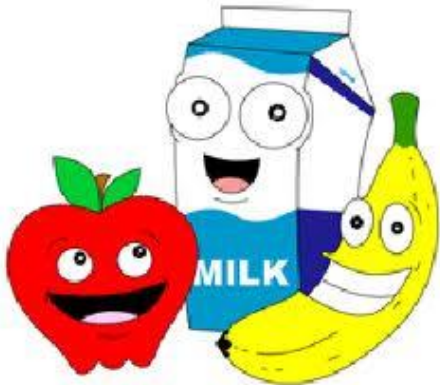
**MASAK  
BIASA**



# Prinsip Dasar Pemberian Makanan Pendamping ASI

## Terjadwal

- Jadwal makan dan snack teratur dan terencana
- Lama makan maksimal 30 menit
- Saat makan boleh mengonsumsi air putih secukupnya



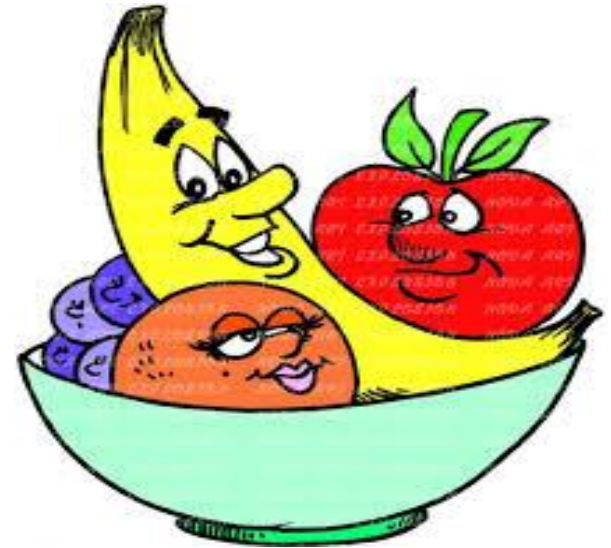
## Lingkungan netral

- Tidak dipaksa meskipun 1-2 suap
- Tidak sambil bermain atau nonton televisi



# Prosedur makan

- Porsi kecil → berhati-hati, sedikit demi sedikit, dari bentuk encer ke bentuk lebih padat
- Makanan diperkenalkan satu persatu → apakah dapat diterima?
- Makanan yang mudah menimbulkan alergi diberikan terakhir
- Jika 30 menit bayi menolak makanan, mengemut, hentikan pemberian makan



# Perencanaan Menu

- Menu makanan harus seimbang, variasi, tampilan warna kontras, warna-warni, dan tampak menarik.
- Hidangkan dalam jumlah kecil
- Kenalkan bayi/anak dengan makanan baru mulai 1 kali/hari, tidak berganti-ganti
- Makanan padat atau MP ASI yang pertama, bertekstur sangat halus dan licin.



## TIPS

- Letakkan makanan dekat dengan anak sehingga mudah dijangkau
- Orangtua memberi contoh, dengan menunjukkan rasa senang dan tidak menawarkan makanan baru sampai anak minat dengan makanan itu.
- Membolehkan anak untuk memasukkan makanan sendiri ke mulut
- Bila pemberian makanan baru menyebabkan anak ingin muntah, sebaiknya disingkirkan dulu dan coba makanan lain yang mirip
- Campurkan sedikit makanan baru ke dalam makanan yang disukainya secara bertahap





# Resiko pemberian MP ASI terlalu dini:

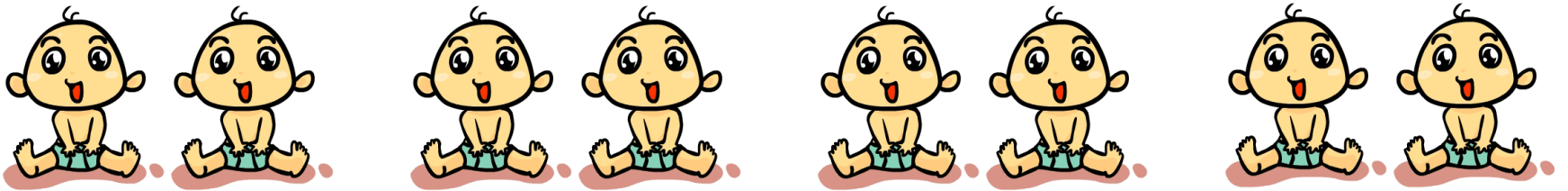
- Frekuensi dan intensitas pemberian ASI menurun
- Bila nilai gizi MP ASI lebih rendah, menyebabkan tumbuh kembang terganggu
- Alergi makanan
- Infeksi
- Resiko Diare
- Produksi ASI menurun
- Gangguan pertumbuhan dan perkembangan

MPASI boleh diberikan kurang dari 6 bulan hanya apabila ada INDIKASI MEDIS

Dampak terlambat memberikan MPASI

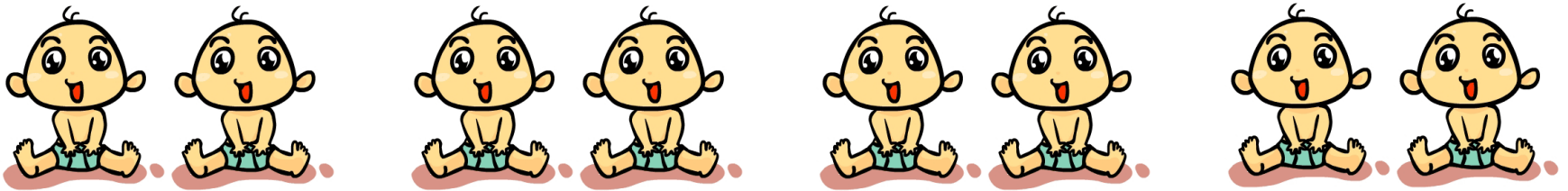
**1.** Kemungkinan untuk terjadi gagal tumbuh

- 2. Kekurangan zat besi di dalam tubuh
- 3. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan
-

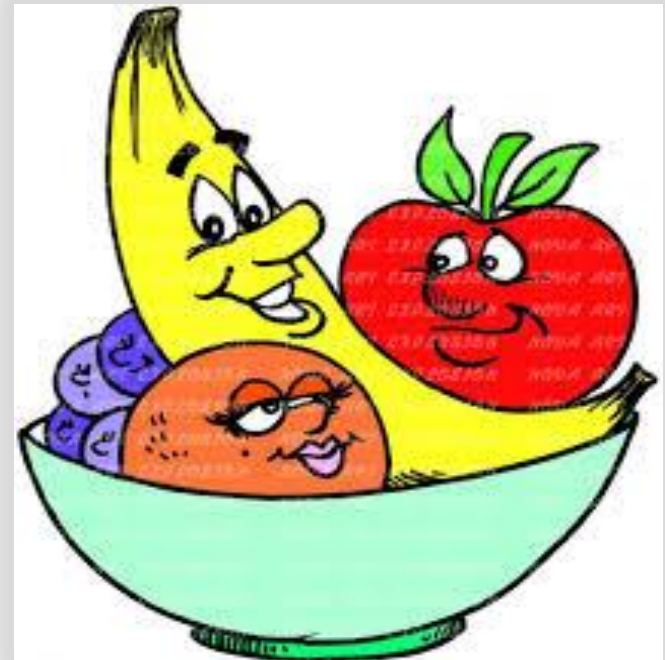


Memperkenalkan sayuran dan buah-buahan dapat mulai dengan memberikan sayuran dan buah, seperti wortel, tomat, bayam, jeruk, pisang, papaya, alpukat dan pir





Tambahan telur/ayam/tahu/tempe/daging sapi/wortel/bayam/santan/minyak pada makanan pendamping



Berikan makanan selingan 2 kali sehari  
diantara waktu makan, berupa biskuit,  
pisang, bubur kacang hijau ataupun  
nagasari



### **Makanan Lumat Bubur Susu**

- Campurkan tepung beras 1-2 sdm dan gula pasir 1-2 sdm menjadi satu, tambahkan segelas susu aduk sampai rata. Kemudian masak di atas api kecil sambil diaduk sampai matang.

### **Makanan Lunak Nasi Tim**

- Masukkan air yang telah dicampur minyak kelapa atau santan ke dalam panci berisi beras, tahu tempe potong kecil-kecil/daging giling halus/ wortel serut/ tomat cincang halus diaduk sampai matang dan mengental. Jika sudah matang, angkat makanan dan dinginkan.

# Jadwal pemberian makanan pendamping ASI menurut umur bayi

Jam	6-8 bln	8 - 10 bln	10-12 bln	12-18bln
06.00	ASI	ASI	ASI	Susu
08.00	Bubur susu 	Bubur susu	 Nasi tim utuh	Nasi keluarga lengkap
10.00	Buah	Buah	Buah – biskuit/ bubur susu	Buah - biskuit
12.00	ASI	Nasi tim saring/kasar	Nasi tim utuh 	Nasi keluarga lengkap
14.00	ASI 	ASI	ASI	Susu
16.00	Buah	Biskuit	Buah – biskuit/ bubur susu	Buah - biskuit
18.00	Nasi tim saring	Nasi tim saring/kasar 	Nasi tim utuh	Nasi keluarga
20.00	ASI	ASI	ASI	Susu 