

# **MAKANAN PENDAMPING ASI**

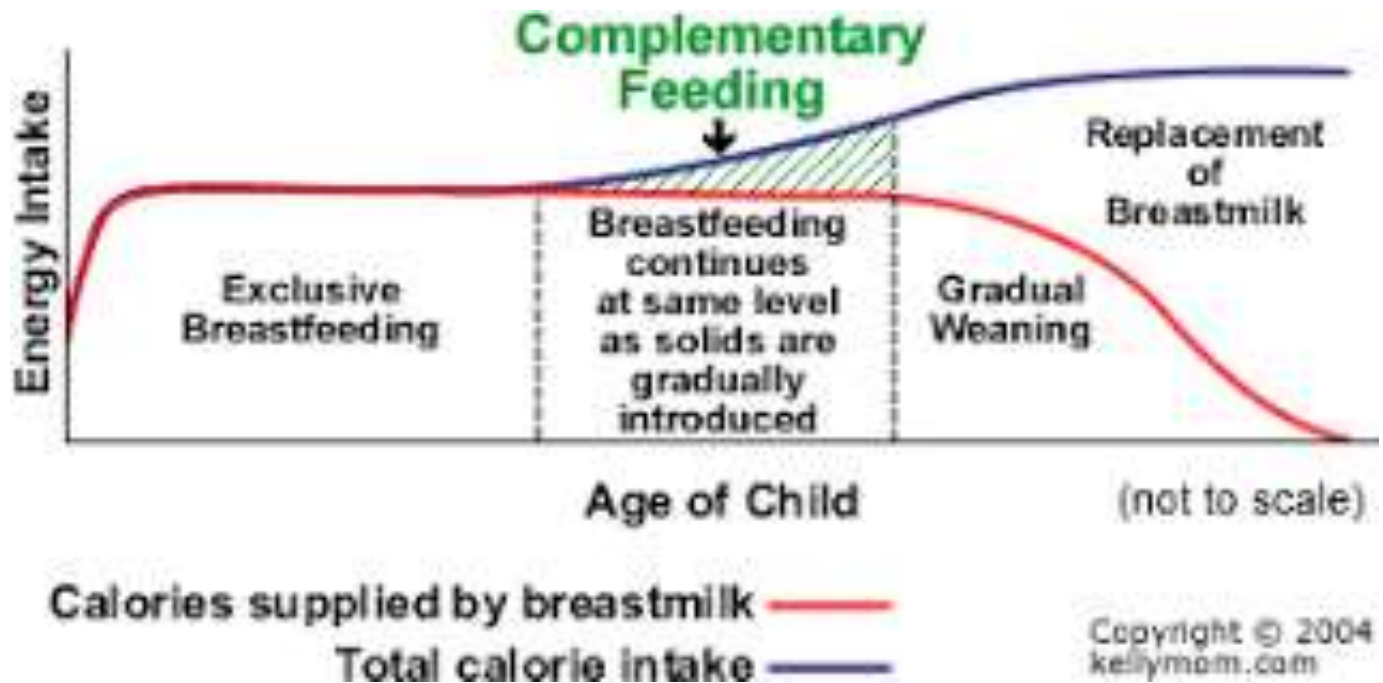
**PUSKESMAS AMBAL II**





# Pemberian MP ASI harus tepat

! MPASI adalah memberikan makanan sambil meneruskan ASI



# MP-ASI



- MP-ASI adalah makanan bergizi yang diberikan bersamaan/ berdampingan dengan ASI kepada bayi berusia 6 bulan keatas atau sampai anak berusia 24 bulan
- ASI tetap diberikan sampai anak berusia 24 bulan



# PRINSIP MP-ASI

## USIA

- 180 hari
- Ulang bulan ke-6

## FREKUENSI

- Frekuensi **3 kali** sehari **makanan utama** ditambah 1-2 kali **cemilan**.
- Usia 9-12 bulan 3-4 kali **makan utama** dan 2 kali **cemilan**



# PRINSIP MP-ASI

## Tekstur

- Bubur saring kental
- Bubur saring kasar
- Makanan yang dicincang atau lumat
- Makanan keluarga.

## Variasi

- Bintang 1: makanan pokok (karbohidrat),
- Bintang 2: sumber makanan dari hewan (protein hewani),
- Bintang 3: sumber makanan dari kacang-kacangan dan biji- bijian (protein nabati)
- Bintang 4: buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin A

# PRINSIP MP-ASI



## AKTIF RESPONSIF

- Berikan respon anak dengan senyum, tetap jaga kontak mata dengan anak, berikan kata-kata positif yang menyemangati
- Beri makanan lunak yang bisa dipegang untuk merangsang anak aktif makan

## KEBERSIHAN

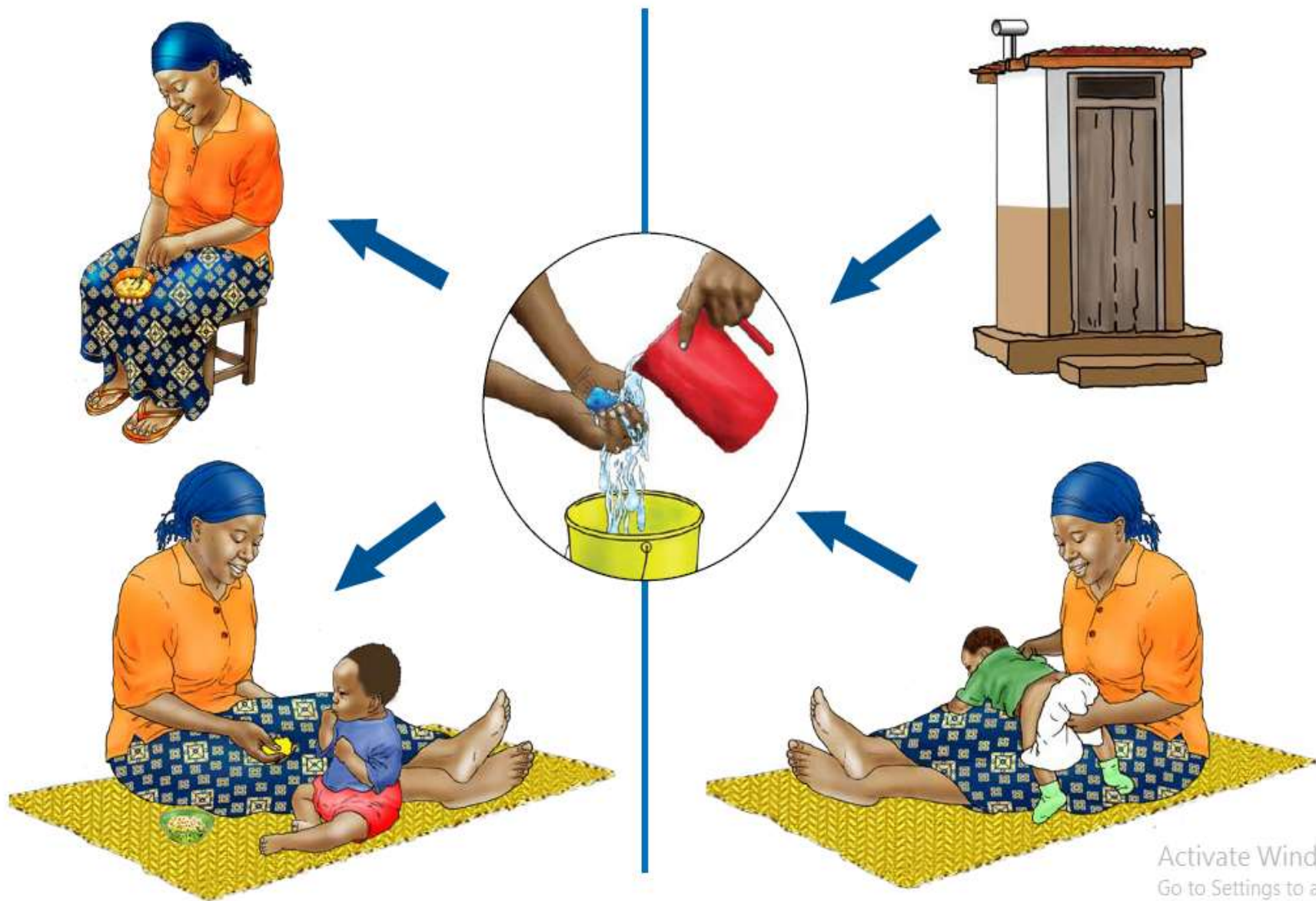
- Menyiapkan dan memasak makanan secara higienis

# MPASI “4-bintang”

- Minyak dan lemak (minyak goreng, margarin, dan mentega) dapat ditambahkan ke sayuran dan makanan lain, untuk meningkatkan serapan beberapa vitamin dan memberikan energi ekstra.
- Hanya membutuhkan sedikit minyak (tidak lebih dari setengah sendok teh per hari)
- Kelemahan: hanya berfokus terhadap variasi bahan pangan, dan dikhawatirkan tidak mencukupi kebutuhan lemak







Activate Window  
Go to Settings to activate





# AKTIF RESPONSIF

- Tawarkan makanan baru berkali-kali, anak-anak mungkin tidak suka (tidak mau menerima) makanan baru pada awalnya
- Waktu pemberian makan adalah masa-masa bagi anak untuk belajar dan mencintai
- Bantu anak yang lebih tua untuk makan sendiri
- Beri makan pelan-pelan dan bersabarlah, jangan memaksa, dan beri semangat
- Apabila anak menolak berbagai jenis makanan, cobalah berbagai kombinasi menu, rasa, tekstur, dan metode
- Kurangi pengalih perhatian apabila anak mulai terlihat bosan



# PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN

	<b>6-9 bulan</b>
<b>Frekuensi</b>	3 kali sehari makanan utama  1-2 kali sehari makanan selingan (buah)
<b>Takaran</b>	2-3 SDM ditingkatkan hingga mencapai 125 ml
<b>Tekstur</b>	Bubur kental
<b>Variasi</b>	Menu 4 bintang (Karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran)  Finger Food bisa dikenalkan mulai usia 8 bulan

# PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN



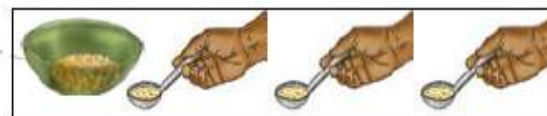
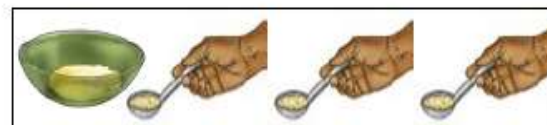
	9-12 bulan
<b>Frekuensi</b>	3-4 kali sehari makanan utama  2 kali sehari makanan selingan (biskuit/buah)
<b>Takaran</b>	125 ml ditingkatkan hingga mencapai 200 ml
<b>Tekstur</b>	Makanan yang dicincang atau dilumatkan
<b>Variasi</b>	Menu 4 bintang Karbohidrat, protein nabati, protein hewani, sayuran.



# PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN

	12-24 bulan
<b>Frekuensi</b>	3-4 kali sehari makanan utama 2-3 kali sehari makanan selingan (biskuit/buah)
<b>Takaran</b>	200 ml ditingkatkan hingga mencapai 250 ml ++
<b>Tekstur</b>	Seperti makanan keluarga (Diiris-iris)
<b>Variasi</b>	Menu disamakan seperti makanan keluarga sehari-hari. Tetap menu 4 bintang.

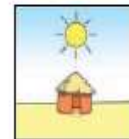
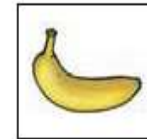
# Start feeding at 6 months



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows

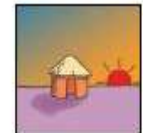
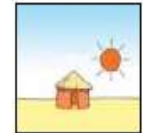
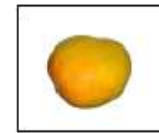
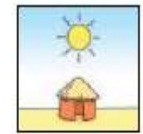
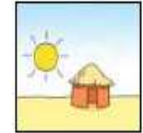
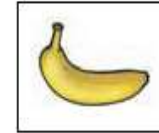


# From 6 up to 9 months

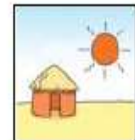
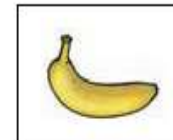
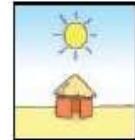
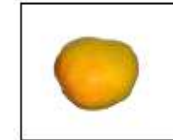




# From 9 up to 12 months



# From 12 up to 24 months





# PEMBERIAN MAKANAN BAYI & ANAK DI SITUASI NORMAL & BENCANA



## Pedoman Gizi Seimbang Dengan Menu 4 Bintang

Untuk menjamin kebutuhan nutrisi terpenuhi, gunakan selalu Pedoman Gizi Seimbang. Ke-4 jenis kelompok makanan sebaiknya selalu tersedia dalam setiap piring makan kita, termasuk dalam situasi bencana.



**TIDAK ADA DONASI SUSU  
FORMULA & PRODUK BAYI  
LAINNYA (BOTOL, DOT, EMPENG)  
TANPA PERSETUJUAN DARI  
DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN/KOTA SETEMPAT.**

## 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 dimasak dengan dewasa, namun rasa disesuaikan.



**MASAK  
BIASA**



# Contoh Bahan MPASI

surgana maulida - 2017

## 4 Bintang —

### Karbohidrat

Beras Putih
Beras Merah
Kentang
Ubi Merah (Bit)
Labu Kuning
Jagung Manis
Ubi Jalar (Jingga)
Singkong
Oat
Ubi Jalar (Ungu)

### Protein Hewani

Ayam
Daging Sapi
Ikan Lele
Ikan Patin
Ikan Gurami
Ikan Tongkol
Hati Ayam
Udang
Ikan Kembung
Kuning Telur

### Protein Nabati

Tahu
Tempe
Kacang Hijau
Kacang Merah
Kacang Polong
Edamame
Kecambah/ Tauge
Buncis
Kacang Kedelai
Kacang Tolo

### Sayur

Bayam
Kangkung
Sawi Hijau
Sawi Putih
Wortel
Terong
Brokoli
Labu Siam
Tomat
Oyong

### Lemak Tambahan

Minyak Zaitun (Filippo, Borges, dll)
Minyak Kelapa Sawit (Filma/Bimoli/Tropical dll)
Mentega (Anchor, Orchid, dll)
Margarin (Blueband, Filma, dll)
Minyak Kelapa
Minyak Kedelai
Minyak Jagung
Minyak Canola
Minyak Kulit Ari Beras
Santan Kelapa

### Buah

Alpukat
Melon
Pir
Apel
Pisang
Buah Naga
Jeruk
Semangka
Pepaya
Mangga



# ALAT MP ASI



# SARINGAN





## KOMPOSISI MAKANAN IDEAL UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK

MAKANAN DENGAN KANDUNGAN GIZI CUKUP DAN SEIMBANG PENTING UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK DAN BERDAMPAK LANGSUNG PADA PERKEMBANGAN OTAK TERMASUK PROSES KOGNITIF DAN EMOSI



### KEBUTUHAN GIZI ANAK

50 % KARBOHIDRAT  
30 % LEMAK  
10-15 % PROTEIN  
5-10 % VITAMIN & MINERAL

++ Kolin, AA, DHA, Iodium, Zat Besi, Asam Folat

AA, DHA DAN KOLIN ADALAH BEBERAPA KOMPONEN KUNCI DALAM PEMBETUKAN SINAPS PADA 1.000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN, PERIODE EMAS UNTUK PROSES BELAJAR DAN PERTUMBUHAN. MISALNYA BISA DIPEROLEH DARI DAGING, IKAN LAUT DAN GANGGANG LAUT

ANAK MEMBUTUHKAN LEMAK. KARENA OTAK 60 PERSENNYA TERDIRI DARI LEMAK. JIKA ANAK DIET LEMAK, DIKHAWATIRKAN OTAKNYA TIDAK BERKEMBANG

KEKURANGAN NUTRISI DAPAT BERDAMPAK NEGATIF PADA PERKEMBANGAN OTAK SERTA MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN FUNGSI KOGNITIF, MOTORIK DAN SOSIO-EMOSIONAL ANAK DAN BERPENGARUH JUGA PADA KEMAMPUAN BELAJAR ANAK, KONSENTRASI SERTA ATENSINYA,

# CONTOH JADWAL MAKAN BAYI



Jadwal	USIA		
	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 23 bulan
06.00	ASI	ASI	ASI
08.00	Makan Pagi	Makan Pagi	Makan Pagi
10.00	ASI/Makanan Selingan	ASI/Makanan Selingan	Makanan Selingan
12.00	Makan Siang	Makan Siang	Makan Siang
14.00	ASI	ASI	ASI
16.00	Makanan Selingan	Makanan Selingan	Makanan Selingan
18.00	Makan Malam	Makan Malam	Makan Malam
20.00	ASI	ASI	ASI
24.00	ASI*	ASI*	ASI*
03.00	ASI*	ASI*	ASI*

\*Bila bayi/anak masih menghendaki

## Keterangan:

Umur 6 – 8 bulan : MPASI berupa makanan saring atau lumat

Umur 9 – 11 bulan : MPASI berupa makanan kasar / makanan keluarga yang dimodifikasi

Umur 12-23 bulan : MPASI berupa makanan keluarga

Makanan selingan dapat berupa buah atau lainnya

Anak yang tidak mendapat ASI atau ASI donor diberikan susu formula bayi (0-12 bulan) atau susu formula pertumbuhan (1-3 tahun)





# MP-ASI



# MP-ASI









MATUR NUWUN

