

USIA, PERKEMBANGAN ANAK, DAN TAHAPAN MPASI

022/LF/PKRS/RSSH/2022

	PERKEMBANGAN ANAK	TEKSTUR MPASI	FREKUENSI MPASI	BANYAKNYA MPASI PER PORSI
0-6 BULAN	<p>Pada usia 4-6 bulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan - Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut 		<p>Kebutuhan energi dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya oleh Air Susu Ibu</p>	
6-9 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya - Gigi depan bayi mulai tumbuh - Bayi dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental 	<p>PURE (SARING)</p> <p>MASHED (LUMAT)</p>	<p>2-3 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>3 sendok makan hingga setengah mangkuk ukuran 250ml</p>
9-12 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan sisa makanan di sendok - Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, sejalan dengan tumbuhnya gigi 	<p>MINCED (CINCANG HALUS)</p> <p>CHOPPED (CINCANG KASAR)</p> <p>FINGER FOODS</p>	<p>3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>Setengah mangkuk ukuran 250ml</p>
12-23 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna - Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga 	<p>MAKANAN KELUARGA</p>	<p>3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>Tiga perempat hingga satu mangkuk penuh ukuran 250ml</p>

Catatan :

Energi yang dibutuhkan dari MPASI pada usia 6-8 bulan = 200 kkal/hari; 9-12 bulan = 300 kkal/hari; 12-23 bulan = 550 kkal/hari



YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun



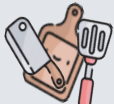
Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan

TEKSTUR MPASI

PUREE

Makanan yang dihaluskan hingga menjadi bubur kental

MASHED

Makanan yang dilumatkan hingga halus

MINCED

Makanan yang dicincang halus

CHOPPED

Makanan yang dicincang kasar

FINGER FOODS

Makanan yang dapat dipegang oleh anak

MAKANAN KELUARGA

Makanan keluarga (Haluskan seperlunya)

MULAILAH MPASI KETIKA....

1

Anak dapat duduk dan menahan kepalanya sendiri dengan tegap

2

Menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, dan mulai mencoba meraih makanan

3

Menunjukkan tanda - tanda lapar dan tidak tenang walaupun ibu telah memberikan ASI secara rutin

1. Introducing Solid Food. United Kingdom: National Health Service of United Kingdom; 2010
2. Morgan S. Healthy Food for Babies & Toddlers. New South Wales: Illawara Shoalhaven Local Health District Health Promotion Services; 2014
3. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Brestfed Child, 1st Edition. Washington D.C: World Health Organization; 2001
4. Key Messages Booklet of Infant and Youngchild Counseling Package: UNICEF; 2012
5. From Milk to More. Canberra: ACT Government Health; 2016

