



Nutrisi Tepat,
Tumbuh Optimal

MPASI

Praktis &
Hemat Waktu



Resep & Panduan

MPASI

Kaya Zat Besi



Resep & Panduan

MPASI

Kaya Zat Besi

Usia 6 - 7 Bulan



Puree Labu Kuning

untuk bayi berusia 6-7 bulan

Bahan



50 gram labu kuning



50 gram brokoli



100ml ASI

Cara Membuat



kukus labu kuning bersama
brokoli hingga matang



haluskan labu dan brokoli
dengan air untuk mengukus,
atau dapat juga diblender



tuangkan ASI, lalu aduk rata
dan hidangkan

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 106 Kkal	Protein 3,6 gr	Lemak 4,4 gr	Karbohidrat 44 gr	Serat 2,8 gr	Vit.A 338 Mcg
Asam Folat 46 Mcg	Zat Besi 1 mg	Kalsium 105 mg	Natrium 160,5 mg	Seng 1,2 mg	

Puree Kentang

untuk bayi berusia 6-7 bulan

Bahan



1 buah kentang ukuran sedang



50 gram wortel, potong dadu kecil kecil



100ml ASI

Cara Membuat



rebus atau kukus kentang dan wortel



haluskan kentang dan wortel dengan blender



campurkan ASI dengan rebusan kentang dan wortel yang sudah dihaluskan

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 149 Kkal	Protein 3,1 gr	Lemak 4,2 gr	Karbohidrat 25 gr	Serat 2,9 gr	Vit.A 748,5 Mcg
Asam Folat 17,8 Mcg	Zat Besi 1,3 mg	Kalsium 53,8 mg	Natrium 31,3 mg	Seng 0,6 mg	

Puree Kacang Hijau

untuk bayi berusia 6-7 bulan

Bahan



2 sendok makan kacang hijau
kupas, rendam semalaman



150ml air untuk merebus



100ml ASI

Cara Membuat



Rebus kacang hijau yang sudah
direndam dengan api kecil hingga
mendidih. Setelah matang angkat
dan dinginkan



Haluskan kacang hijau dengan
cara diblender bersama air sisa
rebusannya



Campurkan dengan ASI untuk
mendapatkan kekentalan yang sesuai

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
103,6Kkal

Protein
3,4g

Lemak
4,2g

Karbohidrat
13,2g

Serat
1,9g

Vit.A
69,6mcg

Asam Folat
70,4mcg

Zat Besi
0,8mg

Kalsium
36,2mg

Natrium
14,2mg

Seng
0,5mg

Puree

Jagung Manis dan Bayam Merah

untuk bayi berusia 6-7 bulan

Bahan



separuh bagian jagung manis, pipil



20 gram bayam merah, iris tipis



100ml air untuk merebus



100ml ASI

Cara Membuat



Rebus jagung manis dengan air 100ml



Menjelang matang masukkan irisan bayam merah. Angkat dan dinginkan



Haluskan jagung dan bayam merah dengan blender, bersama dengan air sisa rebusannya



Tambahkan ASI secukupnya untuk mendapat kekentalan yang sesuai

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
151,5 Kkal	5,5 gr	5,8 gr	20,3 gr	0,8 gr	158,8 Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
26,8 Mcg	1,8 mg	222,5 mg	61,5 mg	2,8 mg	

Bubur Sumsum Hati Ayam

untuk bayi berusia 6-7 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



3 sendok makan
tepung beras



200ml ASI



50 gram wortel



1 potong hati ayam



Air matang
secukupnya

Cara Membuat



larutkan tepung beras dengan ASI,
aduk rata



panaskan campuran di atas api sedang
sambil diaduk sampai bubur kental dan
matang. Lalu angkat dan dinginkan



rebus hati ayam, menjelang matang
masukkan wortel



setelah semua matang, haluskan
hati ayam dan wortel. campurkan
ke dalam bubur sumsum

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
180,8 Kkal	7,8 gr	5,8 gr	25 gr	0,8 gr	1187,5 Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
65 Mcg	2,1 mg	139,2 mg	180,5 mg	0,7 mg	

Bubur Beras Tempe

untuk bayi berusia 6-7 bulan



Bahan

*Untuk 2 porsi



2 sendok makan
beras putih, cuci
dan rendam
semalaman



50 gram tempe,
potong dadu
kecil-kecil



1 sendok teh irisan
daun bawang



250ml air kaldu
ayam/sapi

Cara Membuat



Rebus beras bersama dengan air
rendamannya hingga mendidih



Masukkan tempe dan daun bawang,
aduk rata. Masak hingga semua matang
dan teksturnya empuk



Tuang ke dalam blender, campur dengan
air kaldu. Blender hingga lembut

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 115Kkal	Protein 6,8g	Lemak 2,7g	Karbohidrat 17g	Serat 0,4g	Vit.A 0,25Mcg
Asam Folat 14,5Mcg	Zat Besi 1mg	Kalsium 48,3mg	Natrium 845,6mg	Seng 0,5mg	

Bubur Nasi Bayam

untuk bayi berusia 6 - 7 bulan



Bahan



2 Sendok makan beras,
cuci bersih, rendam semalaman



1 Sendok makan daging sapi giling



60 gram daun bayam, cuci,
potong kecil kecil



100 ml Kaldu ayam

Cara Membuat



Rebus beras yang sudah direndam
semalaman bersama dengan air
rendamannya dan air kaldu



Tambahkan irisan daun bayam
dan daging giling. Masak sambil
diaduk hingga matang, lalu angkat



Haluskan campuran yang
dimasak menggunakan blender



Tuangkan dalam mangkuk
dan sajikan hangat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
110Kkal

Protein
7,2g

Lemak
3,3g

Karbohidrat
13,8g

Serat
0,5g

Vit.A
311,4mcg

Asam Folat
65mcg

Zat Besi
2,3mg

Kalsium
130,1mg

Natrium
574,5mg

Seng
1mg

Bubur Kentang Ayam

untuk bayi usia 6 - 7 bulan

Bahan



1 sendok makan
ayam suwir



30 gram bayam
hijau, iris tipis



50 gram kentang,
potong dadu



200 ml
air matang



ASI
secukupnya

Cara Membuat



Rebus ayam suwir dengan air
matang selama 10-15 menit,
menjelang matang rebus
bayam, tunggu mendidih.
Setelah mendidih angkat dan
saring untuk mengambil airnya



Air sisa rebusan dipakai
untuk merebus kentang,
masak di atas api hingga
lunak. Angkat



Haluskan rebusan kentang
bersama ayam dan bayam ke
dalam blender



Tambahkan ASI
secukupnya sesaat
sebelum disajikan

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
183 kkal

Protein
8,9g

Lemak
9g

Serat
0,9g

Karbohidrat
17,8g

Vit A
210,7mcg

Asam folat
41,7mcg

Zat besi
1,5mg

Kalsium
183,6mg

Natrium
82,6mg

Seng
0,8mg

Tips
MPASI
Kaya Zat Besi

TANDA BAYI MULAI SIAP MPASI SAAT USIANYA 6 BULAN

KESIAPAN FISIK



Refleks ekstrusi
(menjulurkan lidah)
sudah berkurang/
menghilang



Dapat duduk
dengan leher tegak
tanpa dibantu



FREKUENSI

2 x makan sehari



JUMLAH

2-3 sendok MPASI
sebagai awalan



TEKSTUR

Bubur kental (*puree*)

KESIAPAN PSIKOLOGIS



Reflektif ke imitatif



Mandiri dan eksploratif



Membuka mulut ketika
sendok didekatkan



Memajukan tubuh ke arah
makanan saat lapar



Mampu memindahkan makanan
dari sendok ke mulut



Menunjukkan keinginan makan
dengan membuka mulut



Menarik tubuh ke belakang/menjauh
saat tidak minat makan



TIPS

- Ibu harus sabar dan beri dorongan pada bayi untuk makan
- Jangan paksa bayi habiskan makanan

Source :

- UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)"
- Nasar, Sri. S.2015. Makanan Pendamping ASI (MPASI). <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/makanan-pendamping-asi-mpasi>

TIPS AMAN MENYIMPAN MPASI



Simpan dalam lemari pendingin dengan suhu kurang dari 5 °C, agar tidak tumbuh bakteri penyebab kontaminasi



Simpan ikan dan daging dalam wadah plastik terpisah



Simpan sesuai petunjuk penyimpanan dan perhatikan tanggal kadaluarsa



Makanan yang harus disimpan di lemari pendingin harus segera digunakan jika berada di luar (maksimal 2 jam)



Cairkan makanan beku (*frozen foods*) dengan *microwave* atau sejenisnya dan segera dimasak

TIPS MEMPERSIAPKAN MPASI SEHAT DAN HIGIENIS



Berikan protein nabati dan hewani sejak usia 6 bulan



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



Pisahkan talenan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Jus buah tidak disarankan untuk anak usia di bawah 1 tahun



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum dan sesudah makan



Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan untuk penambah kalori



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



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



Resep & Panduan

MPASI

Kaya Zat Besi

Usia 7 - 9 Bulan



Bubur

Saring Ayam dan Tahu

untuk bayi berusia 7-9 bulan

Bahan



25 gram beras putih,
rendam semalaman



50 gram daging ayam
cincang, haluskan



Setengah potong tahu



100-200ml air matang
untuk merebus

Cara Membuat



Beras yang sudah direndam direbus
dengan daging ayam bersama dengan
air matang, masak hingga lunak



Sesaat sebelum diangkat, tambahkan
potongan tahu, biarkan hingga matang



Setelah matang, haluskan
dengan saringan

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
245 Kkal	18,7 gr	12 gr	15,3 gr	0,8 gr	19,5 Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
11 Mcg	3,5 mg	60,5 mg	40 mg	1,5mg	

Bubur Saring Kentang & Kacang Polong

untuk bayi berusia 7-9 bulan



Bahan



15 gram ayam
cincang



1 buah kentang
ukuran telur
ayam, potong
kecil-kecil



1 sendok makan
kacang polong



1 sendok teh
minyak zaitun



100 ml kaldu
ayam

Cara Membuat



Rebus kentang, ayam cincang,
dan kacang polong dengan
kaldu ayam, gunakan api kecil.
Tambahkan minyak zaitun



Setelah matang, angkat, dinginkan
sementara lalu saring dengan saringan
bubur



Aduk rata, sajikan hangat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 173 Kkal	Protein 6,5 gr	Lemak 8,2 gr	Karbohidrat 18,6 gr	Serat 1,7 gr	Vit.A 22,1 Mcg
Asam Folat 12,6 Mcg	Zat Besi 0,8 mg	Kalsium 17,4 mg	Natrium 575,3 mg	Seng 0,6 mg	

Puding Roti Kayu Manis

untuk bayi berusia 7-9 bulan



Bahan

-  1 lembar roti putih, potong kecil-kecil
-  50ml air
-  Seujung sendok teh bubuk kayu manis
-  1 sendok makan keju parut
-  ASI secukupnya

Cara Membuat



Campur roti dengan air, hancurkan dan aduk rata. Tambahkan bubuk kayu manis



Masukkan adonan ke dalam wadah kecil tahan panas



Kukus hingga matang



Angkat dan tambahkan taburan keju parut, tunggu hingga panasnya berkurang



Sajikan hangat dengan campuran ASI

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 194 Kkal	Protein 9,7 gr	Lemak 8,7 gr	Karbohidrat 19,6 gr	Serat 1,2 gr	Vit.A 55,3 Mcg
Asam Folat 15,1 Mcg	Zat Besi 0,9 mg	Kalsium 285 mg	Natrium 471,2 mg	Seng 1,2 mg	

Bubur Saring

Labu dan Hati Ayam

untuk bayi berusia 7 - 9 bulan



Bahan


2 Sendok makan beras putih,
rendam semalaman


1 Sendok makan hati ayam
yang sudah di cincang


1 Sendok makan labu, iris kecil


100 ml Kaldu ayam


1 Sendok teh minyak zaitun

Cara Membuat



Masak beras dengan
bersama air rendamannya
dan kaldu ayam dengan api kecil



Setelah air agak surut,
masukkan labu dan hati
ayam, masak hingga matang



Campur dengan minyak
zaitun sebelum mematikan api



Haluskan campuran
makanan dengan saringan bayi

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A	Asam Folat
145,6Kkal	6,7g	6,6g	14,4g	0,7g	2353,1mcg	125,4mcg
	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng		
	2mg	14,1mg	626mg	1,3mg		

Bubur Nasi Daging Cincang

untuk bayi berusia 7-9 bulan

Bahan



2 sendok makan beras, random semalaman



2 sendok makan daging sapi giling,
rendam air selama beberapa menit



6 lembar bayam merah, iris halus

Cara Membuat



Masak beras bersama air sisa rendamannya
di atas api kecil, menjelang matang masukkan
daun bayam dan daging giling



Masak sambil diaduk perlahan hingga
matang lalu angkat



Haluskan campuran nasi dan daging
dengan saringan khusus bubur bayi,
sajikan hangat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
192 Kkal

Protein
10.2 g

Lemak
6 g

Karbohidrat
23,8 g

Serat
0,3 g

Vit.A
52 Mcg

Asam Folat
12,2 Mcg

Zat Besi
1,8 mg

Kalsium
97,3 mg

Natrium
26 mg

Seng
1.5 mg

Bubur Nasi Ikan Tomat

untuk bayi berusia 7-9 bulan



Bahan



2 sendok makan beras,
rendam semalaman



2 sendok makan daging
ikan kakap, cincang halus



1 buah tomat, buang biji
dan kulitnya, potong dadu



Irisan daun
bawang
secukupnya



1 sendok teh
minyak
zaitun

Cara Membuat



Masak beras bersama air rendamannya
di atas api kecil



Sebelum matang tambahkan irisan tomat,
ikan kakap, dan irisan daun bawang.
Masak sambil aduk perlahan



Menjelang matang campurkan
minyak zaitun, lalu matikan api



Setelah matang, angkat dan haluskan
dengan saringan khusus bubur bayi

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 185 kkal	Protein 8,8 g	Lemak 5,8 g	Karbohidrat 24 g	Serat 0,4 g	Vit.A 31,5 mcg
Asam Folat 7,2 mcg	Zat Besi 1,1 mg	Kalsium 55,6 mg	Natrium 10,3 mg	Seng 0,2 mg	

Bubur Bayi Kentang Salmon/Dori

untuk bayi berusia 7-9 bulan

Bahan



100 gram kentang,
potong dadu



50 gram ikan
salmon/dori,
cincang



Irisan daun
bawang
secukupnya

Cara Membuat



rebus kentang hingga setengah lunak,
kemudian masukkan ikan dan daun
bawang. Masak hingga matang, lalu
angkat



tekan kentang dengan punggung sendok
hingga halus, campurkan dengan ikan



sajikan hangat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 158Kkal	Protein 11,2g	Lemak 3,3g	Karbohidrat 21,6g	Serat 1,5g	Vit.A 20,5Mcg
Asam Folat 22Mcg	Zat Besi 0,9mg	Kalsium 11,5mg	Natrium 30,5mg	Seng 0,7mg	

Bubur Beras Daging Brokoli

untuk bayi berusia 7-9 bulan



Bahan



2 sendok makan beras,
rendam semalaman



2 sendok makan
daging sapi giling,
rendam air beberapa menit



50 gram brokoli,
potong kecil-kecil



Irisan daun bawang
secukupnya

Cara Membuat



Masak beras bersama air rendamannya
di atas api kecil



Menjelang matang tambahkan brokoli,
daging sapi giling, irisan daun bawang



Aduk hingga matang



Setelah matang, angkat dan haluskan
dengan saringan khusus bubur bayi

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 157 kkal	Protein 10,2 g	Lemak 5,6 g	Karbohidrat 15,2 g	Serat 1,6 g	Vit.A 68,5 mcg
Asam Folat 26,8 mcg	Zat Besi 1,2 mg	Kalsium 58,7 mg	Natrium 23,4 mg	Seng 1,7 mg	

Tips
MPASI
Kaya Zat Besi

WAKTU, FREKUENSI, DAN TEKSTUR MPASI SESUAI USIA BAYI

USIA 6-9 BULAN

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK



Mampu memindahkan makanan antar sisi mulut



Gigi depan bayi mulai tumbuh



Dapat duduk sendiri tanpa bantuan



Dapat menunjuk makanan dengan jari dan coba meraihnya saat lapar



FREKUENSI

2-3 x makan sehari dan selingan 1-2 x sehari



JUMLAH

Tingkatkan perlahan jadi $\frac{1}{2}$ mangkuk ukuran 250 ml



TEKSTUR

Bubur kental (*puree*) atau makanan dihaluskan (*mashed*)

USIA 9-12 BULAN

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK



Merapatkan bibir saat disuapi untuk bersihkan makanan di sendok



Dapat menggigit makanan seiring pertumbuhan gigi



Bisa bergumam tentang nama makanan yang diketahui untuk tunjukkan rasa lapar



FREKUENSI

3-4 x makan sehari dan selingan 1-2 x sehari



JUMLAH

$\frac{1}{2}$ mangkuk ukuran 250 ml



TEKSTUR

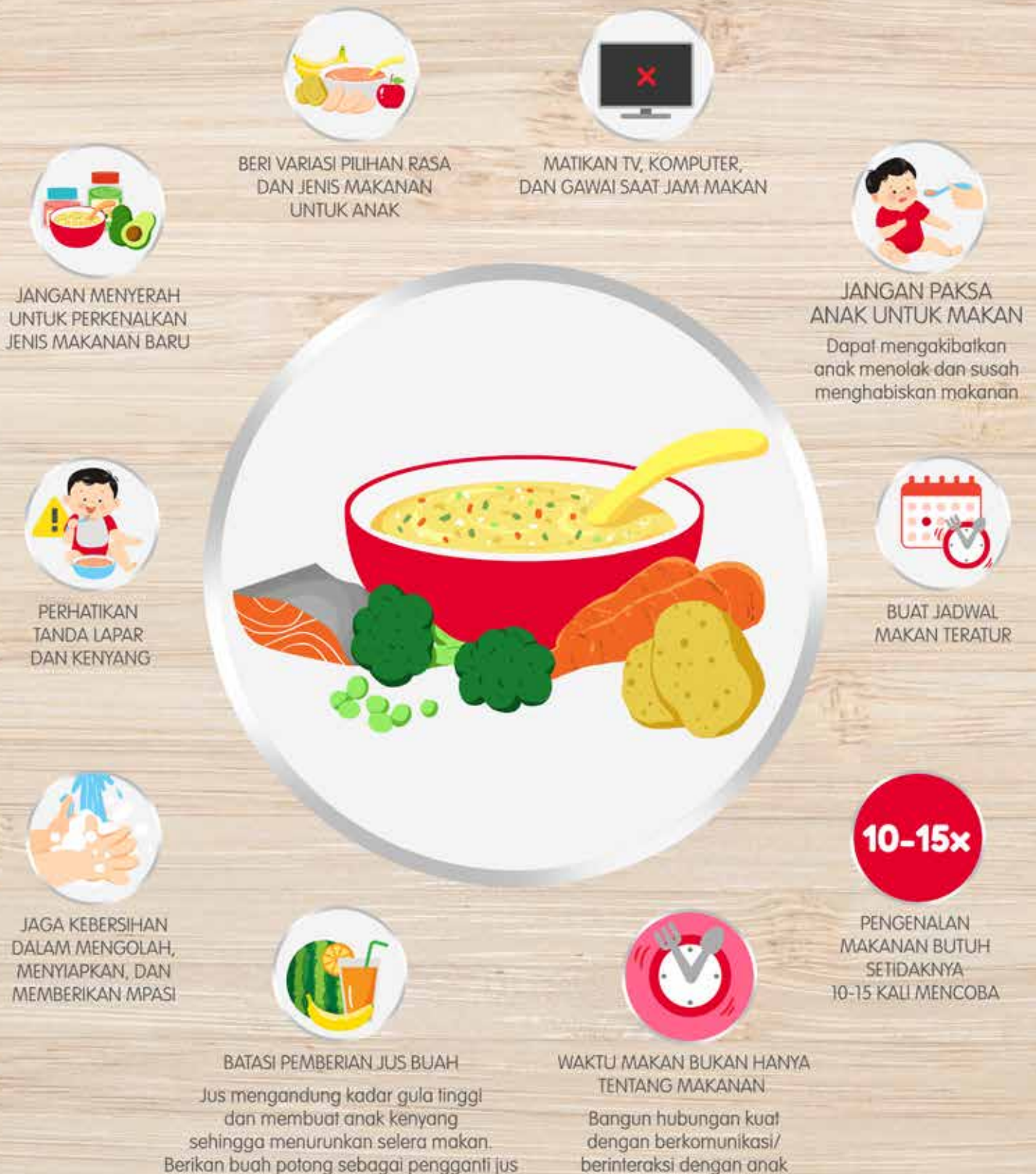
Makanan yang dicincang halus (*minced*), dicincang kasar (*chopped*), atau bisa dipegang oleh bayi (*finger foods*)



TIPS

- Ibu harus sabar dan beri dorongan pada bayi untuk makan
- Jangan paksa bayi menghabiskan makanan
- Gunakan mangkuk ukuran 250 ml untuk jaga asupan bayi

STRATEGI MAKAN SEHAT UNTUK BAYI DAN BALITA



Source :

- UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)"
- Deavaera, Yoga.2016. Memberikan Makan pada Bayi: Kapan, Apa, dan Bagaimana?



Resep & Panduan

MPASI

Kaya Zat Besi

Usia 9 - 12 Bulan



Tim Kentang Daging Giling

untuk bayi berusia 9-12 bulan



Bahan



1 butir kentang



2 sendok makan
daging giling,
rendam sebentar



1 tangkai daun
bawang, iris tipis



5 lembar daun
seledri, iris tipis



1 sendok makan
margarin



1/3 sendok teh
gula pasir



1/4 sendok teh
garam

Cara Membuat



Cuci kentang (jangan dikupas), serut dengan serutan buah dan rendam dengan air garam agar tidak menghitam



Panaskan margarin, tumis irisan daun bawang, seledri, dan daging giling sampai berubah warna



Masukkan kentang dan air. Masak dengan api kecil sampai kentang mulai matang, tambahkan garam dan gula pasir. Aduk rata



Kukus terus hingga air terserap habis

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
272Kkal

Protein
7,4g

Lemak
17,5g

Karbohidrat
22g

Serat
1,7g

Vit.A
44Mcg

Asam Folat
15,6Mcg

Zat Besi
1,2mg

Kalsium
9,9mg

Natrium
33,7mg

Seng
2,2mg

Nasi Tim Hati Ayam Bumbu Kecap

untuk bayi berusia 9-12 bulan



Bahan

*Untuk 2 porsi



60 gram nasi



1/2 potong tahu
putih, potong dadu
kecil



2 sendok makan
hati ayam rebus,
potong kecil-kecil



350 ml kaldu ayam



2 sendok makan
buncis, potong
kecil-kecil



1/3 sendok teh
garam



3 sendok makan
kecap manis



1/2 sendok
margarin



1 siung bawang
putih

Cara Membuat



Panaskan margarin, tumis bawang putih
sampai harum



Masukkan potongan hati ayam dan beras ke
dalam tumisan, aduk hingga kuning dan harum



tambahkan kaldu ayam, potongan tahu,
kecap manis, dan garam. Aduk rata hingga
matang, lalu angkat



pindahkan ke dalam mangkuk tahan panas,
tambahkan tahu. Kukus hingga matang

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
163,7Kkal	10,45g	7,95g	13,65g	1,1g	1721,3Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
104,4Mcg	4,7mg	61,3mg	2786,7mg	0,5mg	

Nasi Tim Jagung Ikan Kakap

untuk bayi berusia 9 - 12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



30g nasi



2 tongkol jagung manis



40g daging ikan kakap cincang



40g wortel parut



40g tempe kukus, lalu hancurkan



200ml kaldu ayam



1 buah tomat, buang biji dan kulitnya, diiris tipis



1/2 sendok teh gula pasir



1/4 sendok teh garam

Cara Membuat



Rebus jagung manis, lalu iris bulirnya, dan haluskan dengan ditumbuk



Campurkan jagung, ikan kakap, tempe, nasi, wortel parut, garam, gula, air kaldu



Bagi menjadi 2-3 mangkuk kecil tahan panas, kukus 30 menit sampai matang

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
212 Kkal

Protein
12,5g

Lemak
3,6g

Karbohidrat
37,5g

Serat
3,6g

Vit.A
36,4 Mcg

Asam Folat
67,7 Mcg

Zat Besi
1,75mg

Kalsium
40,3 mg

Natrium
927,4mg

Seng
1mg

Nasi Tim Hati Ayam

untuk bayi usia 9 - 12 Tahun



Bahan

*Untuk 2 porsi



2 sendok makan beras, rendam semalaman



3 sendok makan labu kuning diparut



1 potong hati ayam, cincang halus



200 ml kaldu ayam



1/2 sendok makan daun bawang, iris halus



1/2 siung bawang putih, cincang



1/2 sendok makan seledri, iris tipis



1 sendok teh minyak



Air secukupnya

Cara Membuat



Masak beras dan parutan labu kuning dengan kaldu ayam hingga setengah matang

Masukkan daun seledri, tutup pancinya, masak kembali hingga matang



Tumis bawang putih hingga harum, masukkan hati ayam, tambahkan air secukupnya dan irisan daun bawang, masak hingga matang

Sajikan nasi tim dengan hati cincang



Nilai Gizi Per Porsi

Energi
124 kkal

Protein
5g

Lemak
4,8g

Karbohidrat
15,5g

Serat
0,9g

Vit A
1236 mcg

Asam folat
69,8 mcg

Zat besi
2,15 mg

Kalsium
47,5 mg

Natrium
741,3 mg

Seng
0,45 mg

Tim Hati Ayam Jagung Manis

untuk bayi usia 9 - 12 bulan



Bahan

*Untuk 2 porsi



50 gram nasi



1 buah hati ayam



1 tongkol jagung manis, iris bulirnya, tumbuk



2 sendok makan minyak



1/4 sendok teh gula pasir

1/2 sendok teh garam



300 ml kaldu ayam



1 siung bawang putih



50 ml kaldu ayam (ekstra)

Cara Membuat



Rebus hati ayam selama 2-3 menit, setelah matang lalu haluskan dengan punggung sendok



Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan nasi, aduk rata



Masukkan hati ayam, kaldu ayam, garam, gula ke dalam tumisan. Masak hingga setengah matang



Aduk campuran nasi bersama dengan tumbukan jagung. Masukkan dalam wadah tahan panas yang sudah diolesi minyak goreng dan tambahkan kaldu (ekstra)



Kukus selama 20 menit sampai kaldu terserap, lalu angkat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 236 kkal	Protein 5,9 g	Lemak 15,4 g	Karbohidrat 21,8 g	Serat 1,5 g	Vit A 1139 mcg
Asam folat 84,3 mcg	Zat besi 2,1 mg	Kalsium 17,3 mg	Natrium 1289 mg	Seng 0,4 mg	

Tim Kentang Tenggiri Wortel

untuk bayi berusia 9-12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



100g kentang, diparut



1/2 buah wortel,
parut kasar



2 sendok makan daging
tenggiri, cincang



1 potong tahu, potong
dadu kecil



5-6 lembar daun bayam,
iris kecil-kecil



100ml kaldu ikan

Cara Membuat



Campur kentang parut, daging ikan
tenggiri, daun bayam, wortel, tahu
hingga rata



Tambahkan kaldu ikan, masukkan
dalam wadah tahan panas



Kukus hingga matang

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
115,5 Kkal

Protein
8,8 g

Lemak
1,8g

Karbohidrat
14,3g

Serat
1,7g

Vit.A
22 Mcg

Asam Folat
17,3 Mcg

Zat Besi
3,6mg

Kalsium
90mg

Natrium
312,4 mg

Seng
0,7

Nasi Tim Daging Kembang Kol

untuk bayi usia 9 - 12 bulan



Bahan

*Untuk 2 porsi



2 sendok makan beras,
rendam semalaman



1 sendok makan daging
giling



2 sendok makan kembang
kol, ambil kuntumnya,
potong kecil-kecil



1 buah tahu ukuran sedang,
potong dadu kecil



200 ml air matang



1 sendok makan keju parut

Cara Membuat



Rebus beras dengan 200 ml air
hingga lunak



Masukkan daging giling, tahu,
kembang kol, dan keju, aduk rata



Pindahkan ke wadah tahan
panas, kukus hingga matang,
angkat



Sajikan hangat

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
122 kkal

Protein
9 g

Lemak
6 g

Karbohidrat
8,5 g

Serat
0,9 g

Vit A
16,4 mcg

Asam folat
11,6 mcg

Zat besi
3,1 mg

Kalsium
123,2 mg

Natrium
76,3 mg

Seng
1,5 mg

Nasi Tim Ubi Ayam Giling

untuk bayi usia 9 - 12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi

-  2 sendok makan beras, rendam semalaman dengan 300 ml air
-  1/2 buah ubi putih, direbus dan dihaluskan
-  2 sendok makan daging ayam giling
-  2 lembar daun sawi, iris kecil
-  1 kuning telur
-  1 sendok makan keju parut
-  1 tomat buah, buang biji dan kulitnya, potong kecil-kecil bagian daging buahnya
-  1 sendok makan bombai, cincang halus
-  1 lembar daun salam
-  Mentega secukupnya untuk olesan

Cara Membuat



Masak beras, daging ayam, daun salam dengan air rendaman beras. Masak hingga air menyusut



Masukkan ubi yang sudah dihaluskan dan tomat, aduk rata



Tambahkan bawang bombai dan kuning telur, aduk rata



Siapkan wadah tahan panas, olesi mentega. Masukkan campuran beras, letakkan irisan sawi dan keju. Kukus sekitar 30 menit, lalu keluarkan dari cetakan

Nilai Gizi Per Porsi

Energi 205.3 kkal	Protein 8 g	Lemak 6.2 g	Karbohidrat 28.9 g	Serat 1.7 g	Vit A 145.3 mcg
Asam folat 36.7 mcg	Zat besi 1,73 mg	Kalsium 84 mg	Vit D 0.7 mg	Seng 0.93 mg	

Tim Labu Ikan

untuk bayi berusia 9-12 bulan



Bahan



Labu kuning cincang sebanyak
4 sendok makan



2 sendok makan
ikan tenggiri giling



1 lembar
daun jeruk



5 lembar bayam
merah diiris tipis



Margarin
secukupnya



100 ml kaldu ayam



2 sendok makan
bawang bombai
cincang

Cara Membuat



Oleskan margarin dan letakkan
daun jeruk di dasar wadah
tahan panas



Susun di atasnya berurutan
labu kuning, bayam, ikan tenggiri
giling, bawang bombai



Tambahkan air kaldu,
kukus hingga matang

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
146,7 kkal

Protein
8,4g

Lemak
8,6g

Karbohidrat
8,7g

Serat
2,3g

Vit A
310mcg

Asam folat
32,4mcg

Zat besi
1,4mg

Kalsium
81mg

Natrium
748,4mg

Seng
1,1mg

Sup Krim Sayur

untuk bayi berusia 9-12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



50g brokoli, potong kuntumnya, iris kecil, buang bagian batang



1,5 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong dadu



1 buah wortel, kupas dan potong dadu kecil kecil



3 sendok makan daging ayam giling



200ml kaldu ayam



10 batang buncis, iris tipis



1 siung bawang putih



100ml ASI



1/2g garam



1 sendok teh minyak untuk menumis



1 sendok makan keju parut

Cara Membuat



Kukus wortel, buncis, dan kentang hingga matang



Tumis bawang putih hingga harum



Tambahkan kaldu ayam dan brokoli ke dalam tumisan, panaskan dengan api kecil



Menjelang matang tambahkan ASI, keju parut, garam dan kukusan wortel-buncis-kentang, aduk rata hingga mendidih

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
306.2 Kkal

Protein
9.2 g

Lemak
60.6 g

Karbohidrat
25,2g

Serat
4,5g

Vit.A
873,3 Mcg

Asam Folat
38 Mcg

Zat Besi
2,5 mg

Kalsium
243.5 mg

Natrium
764,1mg

Seng
1.6 mg

Nasi Tim Dori Bayam

untuk bayi berusia 9-12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi

-  2 sendok makan beras
-  100 gram ikan dori, potong tipis
-  50 gram wortel
-  1 sendok makan bawang bombai, cincang kasar
-  1 siung bawang putih, cincang
-  Oregano secukupnya
-  1 sendok teh minyak untuk menumis
-  5 lembar daun bayam, iris tipis-tipis
-  200ml kaldu ayam

Cara Membuat



Masak beras dengan kaldu ayam hingga matang



Ketika air kaldu hampir habis, masukkan daun bayam. Kukus lagi hingga matang



Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum, masukkan dori hingga matang.



Sajikan tumis dori bersama nasi tim bayam. Taburi oregano di atasnya.

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
142,2 Kkal	12,6 gr	4,3 gr	13,1 gr	0,3 gr	34,5 Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
10 Mcg	1 mg	62 mg	592,2 mg	0,3mg	

Tim Kentang Salmon

untuk bayi usia 9 - 12 Bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



2 buah kentang
ukuran sedang, potong dadu



50 gram ikan salmon,
potong kecil kecil



3 kuntum brokoli, potong kecil kecil



150 ml kaldu ayam



1 sendok makan keju parut



1 siung bawang putih, iris halus



1 siung bawang merah, iris halus



1 sendok teh minyak untuk menumis

Cara Membuat

Masukkan kentang ke dalam wadah tahan panas, tambahkan brokoli, kaldu ayam dan taburi keju. Kukus hingga matang



Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan potongan salmon, masak hingga matang

Sajikan tumisan salmon bersama kentang kukus



Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit A
184,4 kkal	9,3g	6g	24,3g	2,1g	30,8mcg
Asam folat	Zat besi	Kalsium	Natrium	Seng	
24,6mcg	1,1mg	86,5mg	546mg	0,9mg	

Nasi Tim Kari Ikan

untuk bayi berusia 9 - 12 bulan



Bahan

*Untuk 2 porsi



100 gram daging ikan tenggiri



60 gram beras



1 Sendok makan minyak



1 Siung bawang putih, haluskan



1 Lembar daun jeruk



1/2 cm kemiri, haluskan



1/2 Sendok teh garam



1 Siung bawang merah, haluskan



350 ml santan



1 Sendok teh air jeruk lemon



1/2 cm kunyit, haluskan

Cara Membuat



Potong ikan tenggiri, lumuri air jeruk lemon dan garam, diamkan beberapa



Tumis bawang merah, bawang putih, kunyit, kemiri, dan daun jeruk hingga



Masukkan beras yang sudah di cuci kedalam campuran santan. Tutup dan masak hingga beras setengah matang



Masukkan daging ikan kedalam campuran santan dan beras, aduk rata



Lanjutkan memasak hingga beras dan ikan matang, serta santan terserap habis.

Nilai Gizi Per Porsi

Energi
333,7 Kkal

Protein
14,6g

Lemak
18,4g

Karbohidrat
29,2g

Serat
3,3g

Vit.A
21,5mcg

Asam Folat
15,4mcg

Zat Besi
1,9mg

Kalsium
75,5mg

Natrium
430mg

Seng
0,7mg

Nasi Tim Semur Daging

untuk bayi berusia 9-12 bulan

Bahan

*Untuk 2 porsi



2 sendok makan daging
sapi giling



60 gram beras, rendam
semalaman dengan
300ml air



1 potong sedang tahu
putih, potong kecil-kecil



6 lembar daun pak choy,
cuci, iris tipis



1 sendok makan minyak



1 siung bawang putih



2 sendok makan kecap
manis



1/4 sendok teh garam



1/4 sendok teh gula pasir

Cara Membuat



Rebus beras bersama air rendamannya
dengan potongan tahu, masak hingga
beras matang



Tumis bawang putih hingga harum



Masukkan daging sapi giling ke dalam
tumisan hingga keluar airnya, campur
dengan pak choy, gula, garam, dan kecap
hingga matang



Sajikan tumisan daging bersama
dengan nasi tim

Nilai Gizi Per Porsi

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Vit.A
245,8 Kkal	10,4 gr	10,9 gr	27,2 gr	1,1 gr	9,2 Mcg
Asam Folat	Zat Besi	Kalsium	Natrium	Seng	
15,9 Mcg	3,7 mg	63 mg	1050 mg	1,8 mg	



Tips MPASI Kaya Zat Besi

CARA ATASI ANAK SULIT MAKAN



Variasikan jenis makanan



Sajikan makanan baru bersama makanan kesukaan anak



Berikan makanan yang dimasak di rumah (*homemade*)



Hindari asumsi anak tidak suka makanan baru. Perkenalkan makanan secara perlahan, jangan memaksa anak. Ulangi kembali apabila perlu



Sulit makan dan penolakan merupakan hal wajar terjadi pada anak yang mungkin jadi cara mereka menunjukkan diri sebagai individu



Jangan pernah paksa anak untuk makan yang dapat mengganggu kemampuan alami mereka mengetahui rasa lapar dan kenyang



Tawarkan *finger foods* (makanan yang bisa digenggam anak) agar mandiri