



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



BERIKAN MAKAN PENDAMPING ASI

**(MP-ASI)
ANAK USIA
6-24 BULAN**





APA ITU MP-ASI?

Makanan pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP ASI yang diberikan harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh.





MANFAAT PEMBERIAN MP-ASI BAGI BAYI?

- MP ASI MEMBUAT BAYI MEMILIKI SUMBER NUTRISI YANG LEBIH LENGKAP**

Walaupun ASI merupakan makanan terbaik bayi, setelah berusia >6 bulan bayi membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI. Namun, MP ASI bukan berarti menghentikan pemberian ASI karena selama tahun pertama MP ASI hanya sebagai sarana untuk melengkapi ASI.

- MP ASI MEMBUAT BAYI TIDAK KETERGANTUNGAN UNTUK MENGONSUMSI ASI BERLEBIH**

Pemberian MP ASI bertujuan untuk melatih dan membiasakan bayi mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seiring dengan pertambahan usianya. Selain itu, MP ASI juga membantu mengembangkan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan makanan.





KAPAN WAKTU DAN JENIS YANG TEPAT UNTUK MEMBERIKAN MP-ASI?

• WAKTU DAN JENIS MP ASI UNTUK BAYI YANG BERUSIA 6-9 BULAN

Jika ibu memiliki bayi berusia sekitar 6-9 bulan, maka MP ASI sudah dapat diberikan untuk memperkenalkan berbagai makanan selain ASI yang dapat dikonsumsi setiap hari. Pada tahap pengenalan ini, ibu dapat memberikan makanan dengan tekstur yang lembut dan lunak agar mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi, misalnya bubur susu dan bubur saring.

• WAKTU DAN JENIS MP ASI UNTUK BAYI YANG BERUSIA 9-12 BULAN DAN > 12 BULAN

Pada usia 9-12 Bulan dan > 12 Bulan, bayi sudah lebih mengenal variasi makanan dan indera pengecapannya pun sudah semakin terlatih. Pada usia tersebut, bayi dapat mulai diberikan makanan dengan tekstur sedikit kasar dengan cara dicincang halus. Ibu dapat mencoba memberikan beberapa jenis makanan, tetapi tetap harus memperhatikan nutrisi dan gizinya.





APA SAJA MENU MP ASI SEDERHANA UNTUK TAHAP AWAL?

• MENU MP ASI SEDERHANA DENGAN TELUR CINCANG UNTUK BAYI < 9 BULAN

Jika anda memiliki bayi yang berusia < 9 bulan, maka tidak ada salahnya untuk memberikan menu MP ASI sederhana berupa telur cincang kepada si buah hati. Proses cincang membantu memberikan tekstur lembut pada telur sehingga mudah dikonsumsi oleh bayi yang baru mengenal makanan pendamping ASI tanpa mengganggu saluran pencernaan mereka yang masih sensitif.

• MENU MP ASI SEDERHANA DENGAN BUBUR TIM HALUS UNTUK BAYI < 18 BULAN

Jika anda memiliki bayi berusia < 18 bulan, maka anda dapat memilih bubur tim sebagai pilihan menu MP ASI sederhana untuk bayi anda. Tekstur bubur tim yang halus mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. Bubur tim juga dapat dikombinasikan dengan ati, ikan, dan berbagai jenis sayuran seperti wortel dan brokoli.





Sinyal Kenyang

WALAUPUN ASI MERUPAKAN MAKANAN TERBAIK BAGI BAYI, BAYI BERUSIA > 6 BULAN MEMBUTUHKAN LEBIH BANYAK VITAMIN, MINERAL, PROTEIN, DAN KARBOHIDRAT. KEBUTUHAN GIZI YANG TINGGI INI TIDAK BISA HANYA DIDAPATKAN DARI ASI, TETAPI JUGA MEMBUTUHKAN TAMBAHAN DARI MAKANAN PENDAMPING ASI.

**TERIMA KASIH
PROMKES**

sumber: PromkesKemenkes

