

Panduan Jadwal Makan Bayi 6-12 Bulan

JUL 17, 2024

Mam, sudah menjadi kewajiban orang tua untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil. Selain memberi asupan bergizi melalui makanan dan minuman sehari-hari, Mam juga perlu memperhatikan jadwal makan si Kecil, lho.

Terutama, Mam perlu memperhatikan jadwal makan bayi 6 bulan. Karena saat Si Kecil sudah berusia enam bulan, si Kecil mulai mendapatkan makanan pendamping ASI atau MPASI.

Penerapan jadwal makan yang rutin untuk si Kecil ini berfungsi salah satunya agar anak mampu menyadari rasa lapar dan kenyang, sehingga membangun regulasi internal dalam diri anak.

Pengaturan jadwal makan untuk anak ini berkaitan dengan waktu rata-rata pengosongan lambung pada anak, yakni 100 menit untuk makanan padat dan 75 menit untuk makanan cair sampai lambung dalam kondisi 50 persen kosong. Waktu pengosongan lambung ini dapat semakin singkat seiring bertambahnya usia anak.

Lalu, kapan jadwal makan bayi yang tepat untuk usia 6-12 bulan? Apakah sama, jadwal makan MPASI dengan waktu memberi susu pada si Kecil?

Bagaimana Jadwal Makan Bayi 6 Bulan yang Tepat?

Mengenai jadwal makan si Kecil, tak jarang menjadi pertanyaan orang tua, terutama yang baru memiliki anak pertama. Lalu, bagaimana sih menyusun jadwal makan bayi 6 bulan yang tepat?

Prinsip dalam pemberian makan pada anak, khususnya bayi dan batita, adalah berikan saat anak merasa lapar.

Selain itu, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyarankan frekuensi pemberian makan untuk bayi usia 6-9 bulan adalah 2-3 kali MPASI ditambah 1-2 kali makanan selingan. Kemudian untuk bayi 9-12 bulan, frekuensi MPASI adalah 3-4 kali per hari, ditambah 1-2 kali makanan selingan.

Saran frekuensi pemberian MPASI menurut IDAI tersebut senada dengan jadwal makan bayi menurut WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia, yang merekomendasikan pemberian MPASI sebanyak 2-3 kali sehari untuk bayi usia 6-8 bulan, dan 3-4 kali sehari untuk bayi 9-11 Bulan.

Pada dasarnya, setiap bayi adalah unik dan bisa memiliki jadwal makan yang berbeda. Namun sebagai panduan, Mam bisa menyimak contoh tabel jadwal makan bayi 6 bulan dari IDAI berikut ini:

06.00 = ASI
08.00 = MPASI pagi
10.00 = Makanan selingan
12.00 = MPASI siang
14.00 = ASI
16.00 = Makanan selingan
18.00 = MPASI malam
21.00 = ASI

Selain membuat jadwal makan untuk bayi, sebagai orang tua, Mam juga perlu belajar memahami kebiasaan makan si Kecil dan mempelajari bahasa tubuh anak untuk tahu tanda lapar dan kenyangnya. Hal ini biasa dikenal dengan istilah responsive feeding, di mana anak menentukan jumlah makanan yang dibutuhkannya.

Baca Juga: Cara Merawat Bayi Baru Lahir dengan Tepat

Kapan Waktu yang Tepat Memberi ASI?

Meskipun sudah mulai mendapatkan makanan padat berupa MPASI, bayi usia 6 bulan masih membutuhkan asupan ASI, lho Mam. Bahkan, Mam bisa memberikan ASI kepada si Kecil hingga usia 2 tahun atau lebih.

Namun, ada hal yang perlu Mam perhatikan ketika hendak memberi ASI pada si Kecil, yakni berikan ASI dan MPASI sesuai jadwal yang direkomendasikan IDAI.

Contoh Makanan untuk Bayi 6-12 Bulan

Menginjak usia 6 bulan, pada dasarnya bayi sudah dapat makan berbagai bahan makanan, kecuali madu, yang baru boleh diberikan setelah anak berusia 12 bulan. Hal yang perlu diperhatikan saat menyiapkan menu MPASI untuk si Kecil adalah teksturnya. Mam bisa memulai dari makanan bertekstur lembut dan halus seperti

puree sebagai MPASI pertama di usia 6 bulan.

Seiring perkembangan dan keterampilan makannya, Mam bisa meningkatkan tekstur MPASI si Kecil menjadi lumat atau mashed. Lalu, tekstur MPASI cincang halus (minced) dan kasar (chopped) bisa diberikan di usia 9-12 bulan. Tambahkan juga makanan cemilan berupa finger foods di antara jadwal makan bayi 12 bulan.

Berikut ini beberapa contoh MPASI bayi usia 6-12 bulan:

Bayi 6-8 bulan:

- Bubur singkong kukuruyuk saus jeruk
- Bubur ikan jagung
- Bubur telur rebus lumat dan sayuran
- Potato mashed daging cincang dan sayuran

Bayi 9-12 bulan:

- Nasi tim ikan telur puyuh wortel
- Nasi tim hati ayam rebus dan sayuran
- Nasi tim daging cincang dan sayuran

Bagaimana, Mam? Sudah lebih paham mengenai jadwal makan bayi 6 bulan yang tepat, kan? Jangan lupa perhatikan juga tekstur makanan untuk si Kecil, ya. Semoga informasi yang disampaikan dalam artikel ini bisa bermanfaat!

Source :

IDAI. Memberi Makan pada Bayi: Kapan, Apa, dan Bagaimana?. Dari: idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memberi-makan-pada-bayi-kapan-apa-dan-bagaimana. Diakses pada 7 April 2024

IDAI. Pentingnya Mengatur Jadwal Makan Anak. Dari: idai.or.id/artikel/klinik/asi/pentingnya-mengatur-jadwal-makan-anak. Diakses pada 7 April 2024

IDAI. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). Dari: idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi. Diakses pada 7 April 2024

WHO. Complementary feeding. Dari: who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab_2. Diakses pada 7 April 2024

IDAI. Sukses Menyusui Saat Bekerja. Dari: idai.or.id/artikel/klinik/asi/sukses-menysui-saat-bekerja-2. Diakses pada 7 April 2024

IDAI. Pastikan Bayi Anda Cukup Zat Besi?. Dari: idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pastikan-bayi-anda-cukup-zat-besi. Diakses pada 7 April 2024

Unicef. Feeding your baby: 6-12 months. Dari: unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-6-12-months. Diakses pada 7 April 2024

Bagikan sekarang